

La Respiration Yogique Scientifique

Ali Chahat

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

POUR PROFESSEURS DE YOGA - COACHS - PROFESSIONNELS DE SANTE

RESPIRATION YOGIQUE SCIENTIFIQUE

Comment évaluer et guider la respiration pour soulager les principaux problèmes physiques et mentaux, tout en améliorant les performances psychiques et physiques.



PAR YOGI ALI CHAHAT

THE LAST
Y O G I

RESPIRATION
YOGIQUE
SCIENTIFIQUE

Une approche scientifique pour utiliser les pranayamas et aider vos
élèves à régler efficacement leurs plus gros problèmes

*Je dédie ce livre à tous les professeurs de Yoga, passés, présents et futurs,
qui donnent de leur vie, pour que d'autres puissent vivre pleinement la leur.*

Ali Chahat

Sommaire

Introduction

Partie I — Mécanismes

Chapitre 1 — Mécanismes physiques de la respiration

L'inspiration

L'expiration

L'Échange de molécules d'air

Processus neurologiques

Chapitre 2 — Pranayama

Origine et intérêts des pranayamas

Théorie des cycles nasaux

Rythme ultradien

Chapitre 3 — Les problèmes courants de respiration

La respiration idéale

Respirer par la bouche

Respiration yogique rapide

Infections

Hormones

L'altitude

Lire un Email

Partie II — Prise en charge des élèves

Chapitre 4 — Tester votre élève

Avant de tester

Test de la pause contrôlée

Test de comptage à une respiration

Test du rythme de respiration

Test de la dominance de narine

Chapitre 5 — Une respiration pour chaque problème

Les problèmes de santé physique

Les problèmes de santé psychologique

Améliorer ses performances

Partie III — Devenir Yogi certifié RYS (Respiration Yogique Scientifique)

Chapitre 6 — Le savoir d'un yogi certifié RYS

Les connaissances À maîtriser

La crédibilité

Chapitre 7 — Trouver beaucoup d'élèves

Un changement de mentalité

Se spécialiser

Chapitre 8 — Trois lieux où enseigner

En studio & salle

En structures protégées

En ligne

Chapitre 9 — Obtenir vos premiers contrats

La méthode généraliste

La méthode localisation

La méthode besoin spécifique

Chapitre 10 — Donner des cours en visio

Les idées reçues

Matériels et technologie

La méthodologie

Chapitre 12 — Obtenir vos premiers clients

Une idée reçue

Trouver des clients potentiels

Fidéliser nos clients

Trouver plus de clients

Chapitre 13 — Les prix

La stratégie

Les prix

Comment faire pour mieux vendre ?

Conclusion

Annexe — Récapitulatif des 8 principaux Pranayamas Scientifiques

Sama Vritti

Comment faire ?

Comment modifier ?

Ujjayi

Comment faire ?

Boîte complexe

Comment faire ?

Bhastrika

Comment faire ?

Dheerga Swasam

Comment faire ?

Thee Moochu

Comment faire ?

Surya Nadi

Comment faire ?

Chandra Nadi

Comment faire ?

Introduction

Je ne sais pas pour vous, cher lecteur, mais lors de belles nuits d'été, j'aime me promener sans destination. C'est ce que j'ai fait cette fameuse nuit, où j'ai rencontré un homme tout particulier.

Il était là, assis sous un arbre, de la terre sur les joues, pieds nus, et pourtant si souriant.

Alors que je lui demandais s'il avait besoin de manger ou d'un endroit où dormir, il me répondit la chose la plus remarquable : « tout ce dont j'ai besoin, je l'ai déjà, tout comme toi. »

Le poète Rumi disait que « la fraîcheur de l'aube a des secrets à nous dire », et même si la nuit était encore jeune, j'étais persuadé que cet homme avait des secrets à partager avec moi. Alors je décidais de continuer à le questionner.

C'est alors qu'il partagea avec moi l'une des plus belles leçons sur l'espèce humaine : « les gens accordent de la valeur à ce qu'ils paient, ou à ce qu'ils perdent, pas à ce qu'ils obtiennent sans effort. Alors ils oublient toutes les merveilles de leur personne, et à quel point ils ont déjà tout ce dont ils ont besoin. »

Je n'ai pas rencontré cet homme sur un sentier dans la campagne indienne, ni même dans les montagnes népalaises, ou les déserts maghrébins, mais en plein milieu de Bordeaux, une ville française. Et pourtant, sa sagesse était bien réelle.

Lorsque les gens achètent un iPhone à plus d'un millier d'euros, ils en prennent soin, et s'efforcent de comprendre parfaitement comment s'en servir pour en profiter pleinement. Et pourtant, ils ont tous reçu un corps et un esprit tellement plus puissant et impressionnant, mais très peu font l'effort de comprendre comment ils fonctionnent pour découvrir ses secrets.

Mais si vous lisez ce livre, c'est que vous ne faites pas partie de ces gens-là. Vous faites partie de ces personnes qui ont ce rare mélange d'humilité et de curiosité. Vous savez que votre corps et votre esprit sont capables de grandes choses, et vous savez que la science peut être une aide à l'atteinte de la sagesse qui vous mènera vers la maîtrise de ce qui a le plus de valeur : ce que vous avez obtenu gratuitement à la naissance.

La sagesse yogique ne s'oppose pas à la science. Au contraire, elle

est alimentée par cette dernière. Nous autres, professeurs de Yoga, avons trop longtemps prêté des bénéfices au yoga, sans la moindre preuve, simplement parce qu'on nous l'a enseigné ainsi.

Dans ce livre, qui est le travail d'analyse de plus de 200 recherches scientifiques et des années d'expérimentations, je vais partager avec vous tout ce que la science nous a permis de comprendre sur la respiration et les pranayamas, et surtout, comment traiter ou soulager les maux les plus courants.

Et peut-être qu'à la fin de ce livre, vous comprendrez pourquoi je suis convaincu que nous avons commis une grosse erreur lors de l'importation du Yoga dans nos cultures occidentales : on s'est tous trompé en pensant que l'élément le plus puissant du Yoga était les asanas (les postures), alors que depuis tout ce temps, c'était les pranayamas.

Partie I — Mécanismes

Certaines personnes passent leur vie à étudier les racines de l'arbre, alors que d'autres la passent à manger ses fruits. Dans ce livre, nous nous intéresserons surtout aux fruits de l'arbre de la respiration.

Que vous soyez professeurs de Yoga, ou curieux et avides des secrets de votre corps, ce livre va vous aider à réellement prendre le contrôle de ce qui a été jusque-là automatique.

Mais avant cela, parlons brièvement des racines de l'arbre, pour mieux comprendre comment manger les fruits.

Chapitre 1 — Mécanismes physiques de la respiration

La respiration est un phénomène tout particulier, car il est non seulement automatique, mais vous pouvez également le contrôler. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est la clef pour contrôler tous les processus automatiques de votre corps.

Mais nous y reviendrons plus tard. Voyons plutôt ensemble ce qui se passe réellement lorsque l'on respire.

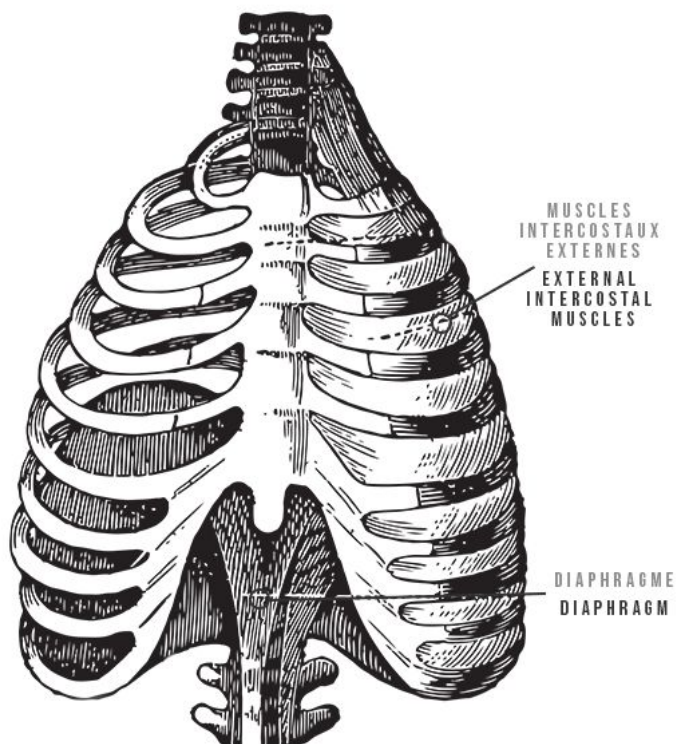
L'inspiration

Lorsque vous inspirez, votre diaphragme se contracte, et s'étend vers le bas.

En même temps, les muscles présents entre vos côtes, et plus précisément les muscles intercostaux externes, vont ramener les côtes vers le haut et l'extérieur.

Ces deux phénomènes musculaires vont augmenter le volume de la cage thoracique, ce qui va diminuer la pression dans les poumons, comparé à la pression atmosphérique à l'extérieur du corps.

Or vous savez que l'air se comporte comme les yogis en France : elle aime aller là où il y a le moins de concurrence. Donc l'air se déplace des zones de haute pression (comme Paris), vers des zones de basses pressions (comme la banlieue) : c'est pourquoi les poumons se



gonflent d'air.

L'expiration

Lors de l'expiration, c'est l'inverse qui se produit : le diaphragme se décontracte, il revient donc vers le haut.

De la même manière, les muscles intercostaux externes se décontractent et ramènent les côtes vers le bas et l'intérieur.

Ces deux décontractions provoquent inmanquablement une diminution du volume de la cage thoracique, et donc une augmentation de la pression dans les poumons, et une expulsion de l'air.

Si l'on reprend notre exemple, c'est comme quand les professeurs de yoga parisiens viennent s'installer à Bordeaux, et que les professeurs bordelais s'installent à la campagne pour fuir la concurrence.

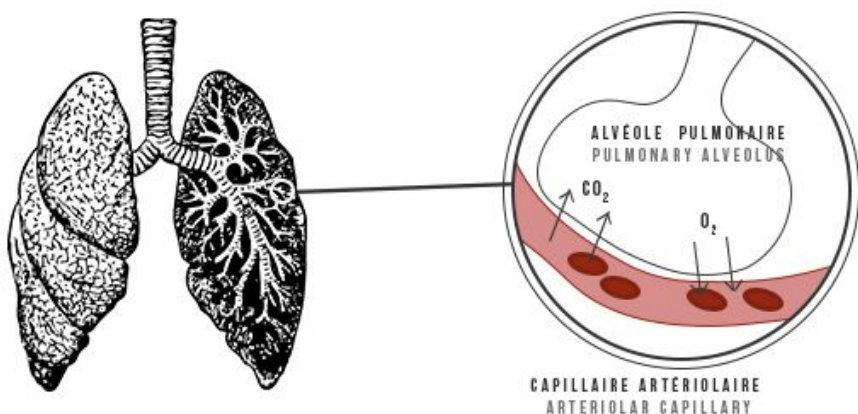
L'Échange de molécules d'air

C'est entre l'inspiration et l'expiration que se produit toute la magie.

Quand l'air arrive à la fin de son voyage, à savoir dans les alvéoles des poumons, un échange se produit avec le sang contenu dans les capillaires (petits vaisseaux sanguins autour des alvéoles) : le sang récupère du dioxygène (O_2), et rejette du dioxyde de carbone (CO_2).

L' O_2 va alors poursuivre son chemin et alimenter toutes les cellules du corps, alors que le CO_2 , qui est entre autres un déchet produit par ces mêmes cellules, va être expulsé du corps par le nez ou la bouche.

On pourrait rentrer dans plus de détails ici en parlant du transport des molécules d' O_2 et de CO_2 par le plasma et l'hémoglobine, ainsi que les transformations moléculaires lors des transferts, mais ce niveau de détails ne nous aidera pas à mieux comprendre la respiration.



Par contre, il y a bien une chose importante à retenir pour la suite.

Le sang possède un pH légèrement basique situé entre 7,35 et 7,45.

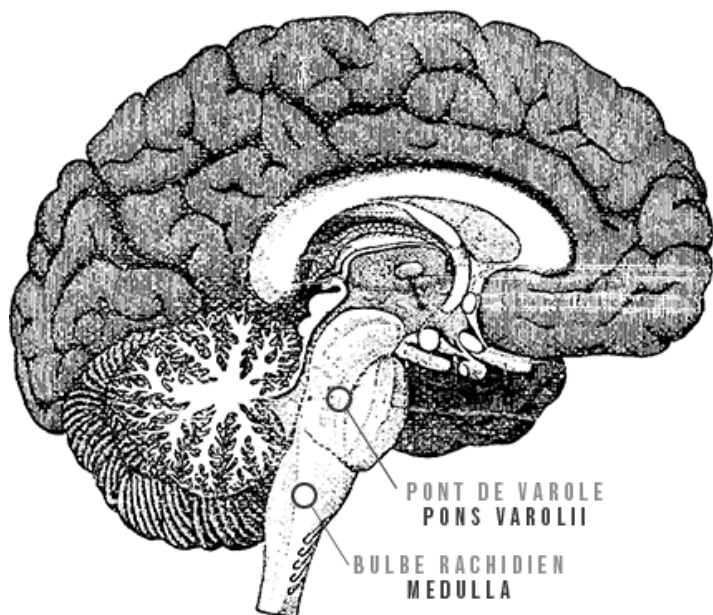
Lorsque le sang comporte trop de bicarbonate (l'une des formes moléculaires utilisées pour transporter le CO_2), le pH du sang peut devenir trop acide et diminuer au-delà des 7,35, ce qui va créer tout un tas de mécanismes pour revenir à l'équilibre.

Il est donc important de retenir que la régulation automatique de la respiration est déterminée par le pH du sang (en plus d'autres

éléments comme la température du corps). Cela nous aidera à comprendre pourquoi certains pranayamas sont efficaces. Mais nous verrons ça plus tard.

Processus neurologiques

Le temps où l'on pointait un endroit du cerveau pour dire, cette zone est responsable de telle ou telle chose est bien révolue. Et la respiration est bon exemple de ce changement de paradigme.



Le cycle rythmique de la respiration prend naissance dans le bulbe rachidien et le pont de Varole. Cependant, aucune zone véritablement distincte n'a été identifiée pour l'inspiration et l'expiration. À l'inverse, on remarque que le bulbe rachidien contient plusieurs groupes très dispersés de neurones liés à la respiration.

Les pranayamas vont indirectement modifier la manière dont ces zones du bulbe rachidien et du pont de Varole vont s'exprimer.

Je vous parle beaucoup de pranayamas, mais peut-être que certains d'entre vous ignorent ce qu'ils représentent. Que ce soit en Europe ou aux États-Unis, le fait de s'être trop concentrés sur les asanas (les postures de yoga) et à moindre mesure la méditation, a fait que beaucoup d'élèves et de professeurs, n'ont qu'une vague idée de ce que sont les pranayamas.

Si c'est votre cas, aucun problème. Voyons cela ensemble.

Chapitre 2 — Pranayama

Le mot pranayama est un composé de deux termes sanskrits distincts, prana et yama.

L'un des plus anciens textes védiques sur la médecine indienne, l'Atharvaveda, décrit le prana comme étant « la base de tout ce qui est, était et sera ». Mais d'une manière plus terre à terre, prana est souvent traduit dans d'autres textes par la « force vitale », alors que yama représente son « contrôle » ou son « expansion ».

Origine et intÉRÊts des pranayamas

Les pranayamas, bien que considérés comme l'une des essences du Yoga, ont en réalité une origine plus complexe que ce que l'on enseigne aujourd'hui dans les Teacher Trainings.

Contrairement à ce que pensent la plupart des gens, le pranayama n'est pas purement issu de la tradition védique, comme semble l'être le yoga.

Dans un récent discours au congrès indien des sciences, le philosophe et économiste indien Amartya Sen nus a rappelé que les anciennes universités indiennes comme Nalanda étaient un véritable mélange de personnes, où le tantra bouddhiste entraînait régulièrement en contact avec le taoïsme chinois.

Lorsque le bouddhisme a atteint la Chine, les taoïstes expérimentaient déjà avec le Qi Gong, qui consiste à contrôler la respiration et à canaliser le chi, à savoir « la force vitale ». Vous remarquerez que le chi a la même traduction que le prana.

Les pratiques taoïstes présentent une étrange similitude avec le pranayama yogique, ce qui amène les spécialistes à penser que les Indiens ont appris des taoïstes, notamment la respiration axée sur l'exercice, et les taoïstes chinois ont appris de leurs voisins indiens des pratiques comme la méditation axée sur la respiration.

Cette étude des pranayamas a conduit à la découverte des cycles nasaux et du rythme ultradien.

ThÉorie des cycles nasaux

Au cours de la journée, le flux d'air est plus important dans une

narine que dans l'autre. Cela s'explique par le fait que l'une des voies nasales est obstruée. Mais comment ? Eh bien, les voies nasales sont tapissées de tissus érectiles. Ces derniers peuvent gonfler d'un côté pour obstruer le flux d'air.

Ce qui est intéressant, au-delà d'apprendre qu'on a des tissus érectiles dans le nez, c'est que cette obstruction est cyclique, et alterne entre la narine gauche et la droite : c'est ce qu'on appelle le cycle nasal.

Le cycle nasal est lié à une excitation du système autonome et est révélateur d'une asymétrie dans le fonctionnement du cerveau.

En 2016, le docteur Kahana-Zweig et ses collaborateurs ont montré 4 choses capitales à retenir sur le cycle nasal (1) :

1. Au cours d'une journée, les gens sont plus souvent en dominance de narine gauche que de droite.
2. Pendant l'éveil, les cycles durent moins longtemps que pendant le sommeil. Ils durent environ 2 h pendant l'éveil, alors qu'ils peuvent durer jusqu'à 4 h et demie pendant le sommeil.
3. Les personnes qui respirent lentement ont une dominance plus importante. Autrement dit, respirer lentement provoque une plus grosse différence de flux entre la gauche et la droite, ce qui est une bonne chose.
4. On peut influencer le cycle par notre posture. Par exemple, lorsqu'on est allongé sur le côté, on va activer la narine opposée.

Bien que le cycle nasal ait été observé scientifiquement pour la première fois à la fin du XIX^e siècle, les yogis en parlent depuis longtemps.

Pour les yogis, la dominance des Svara
(narines) en dit long sur notre état d'esprit
et sur l'activité pratiquée.

Par exemple, s'asseoir pour manger peut éveiller la narine droite, la narine associée à l'action. En revanche, prendre un bain peut réveiller la narine gauche, associée à la sensibilité émotionnelle et à la détente.

En prenant conscience des rythmes de ces énergies internes, vous pouvez développer une sensibilité à leur égard. Vous pouvez savoir quand vous agissez en harmonie avec elles, et quand vous luttez à contre-courant.

Mais plus important encore, comprendre le cycle nasal peut nous permettre de le manipuler par certains pranayamas pour répondre à nos besoins immédiats (p. ex. passer d'une dominance droite à une dominance gauche pour calmer un mal de tête).

Nous verrons comment contrôler les cycles nasaux pour répondre à nos besoins dans la partie II de ce livre.

(1) : Kahana-Zweig, R., Geva-Sagiv, M., Weissbrod, A., Secundo, L. N., & Sobel, N. (2016). *Measuring and Characterizing the Human Nasal Cycle*. *PLOS ONE*, 11(10), e0162918. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0162918>

Rythme ultradien

Tout comme notre température corporelle suit une oscillation cyclique durant la journée, il en est de même pour notre respiration.

Après avoir étudié 83 études scientifiques sur le sujet, le docteur Mortola (2) a montré qu'il n'y avait aucun doute sur le fait que le volume d'air inspiré ou expiré varie en fonction du moment de la journée, indépendamment de notre état d'activité (p. ex. si l'on fait du sport dans la journée ou pas), d'éveil, ou même de notre activité métabolique (3).

C'est ce rythme ultradien qui explique que certaines personnes ont des problèmes de respiration qu'à un certain moment de la journée : quand le moment du rythme ultradien ne permet pas une adaptation suffisante pour revenir à l'équilibre respiratoire.

En 2016, le docteur Singh et ses collègues (4) ont montré que le rythme ultradien et le cycle nasal étaient liés. Mais plus fascinant encore qu'ils pouvaient tous deux être manipulés par certains pranayamas.

(2) : Mortola J. P. (2004). *Breathing around the clock: an overview of the circadian pattern of respiration*. *European journal of applied physiology*, 91(2-3), 119–129. <https://doi.org/10.1007/s00421-003-0978-0>

(3) : Stephenson, R., Mohan, R. M., Duffin, J., & Jarsky, T. M. (2003). *Circadian rhythms in the chemoreflex control of breathing*. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 285, R282-R286.

(4) : Singh, K., Bhargav, H., & Srinivasan, T. M. (2016). *Effect of yoga breathing on brain hemodynamics: A functional near-infrared spectroscopy study*. *International journal of yoga*, 9(1), 12–19. doi.org/10.4103/0973-6131.171711

Chapitre 3 — Les problÈmes courants de respiration

Maintenant que l'on sait comment la respiration fonctionne, et avant de voir les différents problèmes de respirations communs, répondons à la question sur toutes les lèvres : comment bien respirer ?

La respiration idéale

En 2021, le docteur Girin et ses collègues ont étudié les habitudes de respiration de l'être humain et ont mis en évidence deux choses importantes (5).

La première est que nous avons tous une manière bien à nous de respirer.

La seconde est que cette variation se fait non seulement en termes de volume d'air et de durée, mais également par où les gens préfèrent respirer (p. ex. bouche ou nez durant l'inspiration ou l'expiration, une alternance des deux...).

Cependant, toutes ces manières de respirer ne se valent pas. On sait grâce au docteur Sovik (6) que la meilleure manière de respirer au repos est :

- Par le nez pour l'inspiration comme pour l'expiration.
- Lentement et profondément.
- Silencieusement.
- Sans pause entre l'inspiration et l'expiration.
- Avec un temps d'inspiration égal au temps d'expiration.
- En utilisant principalement le diaphragme. Or pour ce dernier point, on sait que la respiration diaphragmatique se fait plus facilement dans une position allongée, alors que la position assise promeut principalement la respiration thoracique (7).

Vous verrez que tous les pranayamas que vous apprendrez sont en réalité cette respiration idéale à laquelle on a modifié certains éléments pour atteindre un but précis.

C'est donc la respiration qu'il faut garder en tête comme tout premier diagnostic d'une mauvaise respiration au repos. Mais nous verrons par la suite des tests plus spécifiques que vous pourrez utiliser sur vous-même et sur vos élèves.

Voyons à présent les problèmes de respiration les plus courants.

(5) : Girin, B., Juventin, M., Garcia, S., Lefèvre, L., Amat, C., Trocmé, N., & Buonviso, N. (2021). *The deep and slow breathing characterizing rest favors brain respiratory-drive*. *Scientific reports*, 11(1), 1-15.

(6) : Sovik, R. (2000). *The science of breathing – The yogic view*. *Brain Research*, 122 (Chapter 34), 491-505.

(7) : Baydur, A., Behrakis, P.K., Zin, W.A. et al. *Effect of positive end-expiratory pressure on tidal volume and breathing pattern during room air breathing at rest*. 341–351 (1987). <https://doi.org/10.1007/BF027144>.

Respirer par la bouche

Respirer par la bouche est une erreur courante chez les patients ayant des troubles du rythme respiratoire.

C'est problématique, car cela peut provoquer d'autres symptômes comme la somnolence durant la journée, des maux de tête, une agitation, un trouble de contrôle de la vessie durant la nuit (énurésie nocturne), de la fatigue, un manque d'appétit, un grincement inconscient des dents (bruxisme), des déficits de l'apprentissage et des troubles du comportement (8), ainsi que des troubles du sommeil (9).

Pour certains, c'est simplement une mauvaise habitude qui n'est pas constamment là. Ils respirent parfois correctement par le nez. Pour ces personnes, corriger le problème est aussi simple que leur enseigner la bonne manière de respirer en leur demandant de corriger leur respiration à plusieurs moments dans la journée.

D'ailleurs, si vous devenez professeur de Respiration Yogique Scientifique (RYS), vous pourrez aider vos élèves à corriger beaucoup de mauvaises habitudes de respiration, réduire certains problèmes dans leur vie, et améliorer d'autres facettes de leur personne.

Cependant, pour d'autres personnes, cette mauvaise habitude a été prise pendant l'enfance et a pu créer d'autres problèmes sous-jacents très sérieux (10). Or même avec une certification RYS, vous ne pourrez pas aider les personnes atteintes de ces problèmes, si ce n'est en travaillant étroitement avec un professionnel de santé spécialisé.

Il est important de savoir qui nous pouvons aider, et qui doit être orienté vers une personne ayant des connaissances plus appropriées.

Le yogi certifié RYS ne traite pas des maladies, il soulage des maux, et améliore des performances.

8 : Veron HL, Antunes AG, de Moura Milanese J, Corrêa, ECR. *Mouth breathing on the pulmonary function and respiratory muscles*. *Rev Bras Fisiol Terap*. 2016; 18(1): 242-51.

9 : Sano M, Sano S, Oka N, Yoshino K, Kato T. *Increased oxygenation of the prefrontal cortex from mouth breathing: a vector-based near-infrared spectroscopy study*. *Neuroreport*. 2013;24(17):935-940

10 : Grippaudo, C., Paolantonio, E. G., Antonini, G., Saulle, R., La Delia, R. (2016). *Association between oral habits, mouth breathing and malocclusion*. *Associazione fra abitudini viziate, respirazione orale e malocclusione*. *Otorhinolaryngologica Italica : organo ufficiale della Società Italiana di Otorinolaringologia e chirurgia cervico-facciale*, 36(5), 386–392. doi.org/10.14639/0392-100X-770

Respiration yogique rapide

Si vous êtes professeur de Yoga, comme la plupart des lecteurs de ce livre, vous êtes déjà familier avec la notion de respiration rapide au yoga comme la respiration du feu. Si ce n'est pas le cas, aucun problème, vous apprendrez les pranayamas nécessaires à votre pratique dans la partie II de ce livre.

En revanche, ce que la plupart des professeurs de Yoga ignorent c'est que certaines personnes ne devraient pas faire ces exercices de respiration rapide.

Laissez-moi vous donner l'exemple le plus important selon moi.

Il existe une forme de Yoga très conseillé par les professionnels de santé, et qui se pratique dans une salle humide et chauffée pour mimer le climat indien : le yoga Bikram. Dans l'enchaînement de yoga Bikram, on remarque qu'il existe un exercice de respiration rapide.

Or on sait grâce au docteur Hayes (11) que l'hyperventilation d'air chaud et humide provoque une bronchoconstriction, heureusement temporaire, chez les patients asthmatiques, ce qui réduit encore plus leur apport d'air. De la même manière, cette hyperventilation d'air chaud et humide provoque de la toux et une irritation de la gorge chez les patients atteints de rhinite allergique, aussi appelée allergie saisonnière (12).

Je vous invite à participer à un cours de yoga Bikram, ou même lire les sites des plus grands studios près de chez vous. Vous serez étonné de voir que personne ne parle de ces deux contre-indications, et vous pourrez même lire que « le yoga Bikram est fait pour tout le monde, sans aucune contre-indication. »

Ne faites pas cette erreur. Si vous souffrez d'asthme ou d'allergie saisonnière, évitez les pranayamas rapides. De même pour vos élèves. C'est pourquoi, dans la partie II, vous verrez des alternatives aux respirations rapides lorsque c'est possible.

11 : Hayes D Jr, Collins PB, Khosravi M, Lin RL, Lee LY. Bronchospasm triggered by breathing hot humid air in patients with asthma: role of vagal reflex. *Am J Respir Crit Care Med.* 2012;185(11):1190-6.

12 : Khosravi M, Collins PB, Lin RL, Hayes D Jr, Smith JA, Lee LY. Hot humid air induces airway irritation and cough in patients with asthma. *Respir Physiol Neurobiol.* 2014;198:13-19.

Infections

Lorsqu'une personne est victime d'une infection, son corps réagit en augmentant sa température, cela provoque une hyperthermie que l'on appelle : la fièvre.

Or l'hyperthermie provoque diverses réactions thermorégulatrices, dont la transpiration et la vasodilatation cutanée, mais surtout, et c'est ce qui nous intéresse, une augmentation de la ventilation. Cela va réduire la concentration de CO_2 dans le sang, et donc réduire l'oxygénation des tissus (13).

C'est pour cette raison qu'il ne faut pas faire de tests respiratoires ou d'exercices de respiration avec une personne ayant de la fièvre.

13 : Tsuji B, Hayashi K, Kondo N, Nishiyasu T. Characteristics of hyperventilation induced by heat stress in humans. *Temperature (Austin).* 2016;3(1):14-21.

Hormones

La fréquence respiratoire des femmes change tout au long de leur cycle hormonal.

Pour cause, la progestérone est un stimulant respiratoire présent en grande quantité dans la phase post-ovulation. Comme l'infection, cela peut entraîner une réduction des niveaux de CO_2 dans le sang. Ces niveaux diminuent encore plus pendant la grossesse (14).

Donc si vous êtes une femme, il peut être intéressant de prendre ça en compte en privilégiant les exercices de respiration dont le but est d'augmenter le taux de CO_2 dans votre phase post-ovulation ou pendant votre grossesse avec le contrôle d'un professionnel de santé. Ou alors, comme pendant la fièvre, d'éviter tout simplement d'en faire durant ces périodes.

L'altitude

La haute altitude peut également provoquer des déséquilibres qui entraînent une respiration excessive.

Si une personne souffre déjà d'un trouble du rythme respiratoire, elle éprouve souvent davantage de symptômes à haute altitude.

C'est pour cette raison que vous verrez rarement de retraite de Yoga dans la montagne.

Lire un Email

Il est intéressant de noter qu'il existe également une tendance à « l'apnée de l'email » ou « l'apnée de l'écran ».

Cela se produit parce que, sans en avoir conscience, les gens ont tendance à retenir leur souffle pendant qu'ils lisent des emails ou utilisent leurs portable, ordinateur, ou tablette.

Bien que ce soit pour une courte durée, comme cela se produit plusieurs fois dans une journée (épisodes apnéiques), cela peut entraîner une réduction des niveaux d'oxygène (15).

Vous verrez donc que les personnes qui travailler toute la journée sur leur ordinateur ont souvent une mauvaise oxygénation. Mais heureusement, il existe des exercices de respiration pour les aider.

Avant de passer à la partie II de ce livre, il est important que vous compreniez que tous les problèmes que nous venons de lister, bien que temporaires, peuvent devenir des habitudes. Il suffit de 24 heures pour qu'un schéma respiratoire altéré devienne habituel.

Ainsi, une personne peut se remettre d'un virus, mais continuer de respirer trop rapidement. Les problèmes de respiration ont donc parfois une maladie sous-jacente, mais d'autres fois, c'est simplement une mauvaise habitude. Les tests de respiration que nous allons voir vont vous permettre de les distinguer.

(2014). *The effect of mindfulness training on employees in a dynamic organizational setting. International journal of multidisciplinary in business and science*, 2(2), 13-19.

Partie II —

Prise en charge des élèves

Chapitre 4 — Tester votre ÉLÈve

Avant de pouvoir faire le moindre exercice de respiration, il convient de tester nos capacités ou celles de nos élèves. L'idée sera d'identifier des manques ou éventuels des problèmes dans la respiration, de manière à réorienter l'élève vers un professionnel de santé lorsque nécessaire, ou tout simplement orienter notre choix de pranayama pour la suite.

Avant de tester

Avant un test de respiration, il convient de se préparer :

- En évitant de fumer, au moins dans les 12 h qui précèdent les tests, et dans l'idéal, 24 h avant.
- En évitant de consommer de la caféine ou toute autre substance excitante.
- En évitant de trop manger ou trop boire juste avant.
- En portant des vêtements qui ne gênent pas la respiration.

L'idée est de cocher un maximum de cases, de manière à ce que les tests qui suivent soient le plus fiables possible.

Attention ! Il est inutile de faire ce test si la personne est malade ou si elle prend des bêtabloquants (ces derniers contrebalancent les effets de l'hyperventilation [1]).

Test de la pause contrôlée

Le test de la pause contrôlée permet de déterminer le volume respiratoire et la tolérance au dioxyde de carbone dans le sang. Le sang a besoin de dioxyde de carbone pour libérer l'oxygène vers les muscles et les organes.

Ce n'est pas la première fois dans ce livre que je vous parle de ce lien bizarre entre le CO_2 et l' O_2 . Laissez-moi vous l'expliquer cette fois-ci.

On pourrait penser que l'oxygénation du corps se fait en introduisant plus d'oxygène dans le sang, mais en réalité, c'est en introduisant plus de dioxyde de carbone. Pourquoi ? Grâce au fait que les cellules ont tendance à absorber plus d'oxygène lorsqu'une forte

concentration en dioxyde de carbone est détectée dans le sang : c'est grâce à ce qu'on appelle l'effet Bohr.

Une respiration excessive réduit les niveaux de dioxyde de carbone et diminue donc l'oxygénation du corps. Voici comment faire pour effectuer le test de la pause contrôlée.

Comment faire ?

1. Asseyez-vous et adoptez une posture droite, mais confortable.
2. Prenez une petite inspiration de 2 s et une expiration courte de 3 s (la respiration ne doit pas être perceptible).
3. Pincez votre nez à la fin de l'expiration pour empêcher l'air de pénétrer dans les voies respiratoires. Vos poumons doivent être pratiquement vides, mais pas complètement dépourvus d'air.
4. Comptez combien de secondes vous pouvez confortablement retenir votre souffle avant de devoir inspirer. Ici, il ne s'agit pas d'un test pour savoir combien de temps vous pouvez retenir votre respiration, mais simplement déterminer à partir de quand vous ressentez les premières envies physiques de respirer (un mouvement incontrôlable du diaphragme).
5. Dégagez votre nez et continuez à respirer normalement par ce dernier. Votre première inspiration après la pause contrôlée ne doit pas être plus importante que votre respiration avant la prise de mesure. Si vous devez prendre une grande inspiration après la mesure de la pause de contrôle, c'est un signe que vous avez retenu votre souffle trop longtemps, et que vous devez recommencer.

Comment analyser ?

Si votre pause contrôlée est inférieure à 20 secondes, il est fort probable que vous ressentiez régulièrement des symptômes tels que la respiration sifflante, de la toux, de l'essoufflement, un nez bouché, de la fatigue ou des troubles respiratoires pendant le sommeil.

Plus votre pause est proche de 40 secondes, meilleure est l'adéquation entre le volume respiratoire et les besoins métaboliques, et meilleure est donc l'oxygénation du corps.

Dans le monde occidental, il est courant que la pause de contrôle soit comprise entre 5 et 15 secondes, ce qui indique que beaucoup de personnes ont l'habitude de respirer trop rapidement. Vous vous souvenez de la respiration idéale ? Elle est lente et uniforme.

Que faire ?

Il peut être intéressant de faire ce test au réveil et à la fin de la journée. La pause devrait être plus longue au réveil. Si ce n'est pas le cas, le problème vient de la respiration pendant la nuit qui est trop importante. Auquel cas, il peut être intéressant de faire des pranayamas pour améliorer le sommeil pour voir s'ils améliorent la pause avec le temps.

Si votre pause est entre 20 et 40, c'est probablement que vous ne faites pas assez de sport, ou que vous n'êtes pas assez actif durant la journée. Auquel cas, la plupart du temps, faire plus d'activités sportives suffiront à améliorer la pause.

Une pause faible peut aussi être améliorée en réduisant le stress de la personne.

En vous posant les bonnes questions, ou interrogeant correctement votre élève, vous pouvez déterminer ce qui explique un faible score. L'idée est d'accompagner par des pranayamas vers un score plus important.

(1) : Folgering, H., & Cox, A. (1981). Beta-blocker therapy with n the hyperventilation syndrome. *Respiration; international review of thorac* 41(1), 33–38. <https://doi.org/10.1159/000194356>

test de comptage À une respiration

Le test de comptage à une respiration est une spirométrie simple, à savoir une nouvelle technique de mesure de la fonction pulmonaire.

C'est la mesure de la durée pendant laquelle un individu peut compter en utilisant une voix normale après une inspiration maximale. Ce test possède une bonne corrélation avec les mesures standard de la fonction pulmonaire chez les adultes et les enfants (2) (3).

Comment faire ?

- Installez-vous confortablement avec le dos droit, mais détendu.

- Prenez la plus grosse inspiration possible.
- Et comptez en expirant. Le comptage se fait en cadence avec un métronome réglé à 2 battements par seconde.
- Votre score est le nombre maximal que vous avez atteint à la fin de votre expiration.
- Recommencez trois fois, et enregistrez la moyenne des trois scores.

Comment analyser ?

Un nombre inférieur à 15 est généralement en corrélation avec un faible volume de réserve expiratoire et une faiblesse des muscles respiratoires. La personne devrait consulter un médecin.

Un nombre normal est d'au moins 50.

(2) : Ali SS, O'Connell C, Kass L, Graff G. Single-breath counting: of a novel technique for measuring pulmonary function in children. *Am J* 2011 Jan. 29(1):33-6.

(3) : Escóssio, A. L., Araújo, R. C. de, Oliver, N., Costa, E. C., I Sarinho, E. S. C., Aelony, Y., & Correia Junior, M. A. de V. (2019). single-breath counting test to determine slow vital capacity in hospitaliz Revista CEFAC, 21(2). <https://doi.org/10.1590/1982-0216/20192122>.

Test du rythme de respiration

Le test du rythme de respiration, comme son nom l'indique, est là pour vérifier qu'une personne respire suffisamment sur une minute : ni trop peu ni beaucoup trop.

Comment faire ?

Divers facteurs influent sur le rythme respiratoire d'une personne, comme les blessures, l'exercice physique, les émotions, l'humeur, ainsi qu'une série de problèmes médicaux.

Pour déterminer si la fréquence respiratoire d'une personne est normale, il est essentiel de la mesurer au repos sur une personne calme et en bonne santé. N'oubliez pas que le simple exercice physique du fait de traverser une pièce peut affecter la fréquence respiratoire d'une personne.

Pour mesurer la fréquence respiratoire, comptez simplement le nombre de respirations pendant une minute entière, ou pendant

30 secondes et multipliez ce nombre par deux.

Si vous faites ce test sur un élève, observez la poitrine de la personne se soulever et s'abaisser. Une respiration complète comprend une inspiration, lorsque la poitrine se soulève, suivie d'une expiration, lorsque la poitrine s'abaisse.

Comment analyser ?

Voici le nombre de respirations normales par minute (RPM) en fonction de l'âge de la personne :

RPM
Moins de 1 an
12 à 20
1 à 5 ans
22 à 30
6 à 12 ans
12 à 20
13 à 18 ans
12 à 20
Adultes
12 à 20

Si le RPM est trop faible, c'est généralement dû à :

- Une utilisation trop importante d'opioïdes : cela peut réduire le besoin respiratoire dans le cerveau — surtout si la personne boit beaucoup de l'alcool, a une apnée du sommeil, ou des problèmes aux poumons.
- Une hypothyroïdie, à savoir une glande thyroïde sous-active qui peut ne pas produire suffisamment d'hormones pour maintenir le métabolisme du corps à des niveaux optimaux. C'est un effet secondaire de cette maladie.
- Un traumatisme crânien : les blessures à la tête peuvent affecter les zones du cerveau qui jouent un rôle dans la respiration, ce qui peut entraîner une respiration faible.
- Des toxines : dans les airbags de voitures, les pesticides, le monoxyde de carbone...

Dans aucun de ces cas, vous ne pourrez aider la personne. Il s'agira de l'orienter vers un professionnel de santé.

Si le RPM est trop élevé, les causes peuvent être tout aussi sérieuses :

- Maladies des poumons : difficulté de respirer causée par

de l'asthme, une pneumonie ou autre.

- Problèmes du cœur : si le cœur ne bat pas correctement, une compensation va se faire en respirant plus vite.

Dans ces deux cas, même si vous verrez que l'on peut aider à soulager l'asthme dans la suite du livre, la personne va nécessiter l'aide d'un médecin. Et si une personne souffre d'un problème médical tel que le diabète, une maladie cardiaque, une maladie du foie ou un cancer et qu'elle respire rapidement, il faut demander des soins médicaux d'urgence.

Il existe également trois autres raisons moins sérieuses qui expliquent un RPM important :

- Fièvre : une manière pour le corps de réduire la température par le souffle. C'est pour cette raison qu'il ne sert à rien de faire ce test si la personne est malade.
- Déshydratation : le corps compense alors le manque d'eau en envoyant plus d'O₂ aux cellules (car l'eau est une molécule produite lors du transfert d'O₂ dans le sang). Le problème est généralement réglé lorsque la personne commence à boire régulièrement de l'eau au cours de la journée.
- Anxiété et attaque de panique : nous verrons par la suite quels pranayamas utiliser pour aider la personne.

Nous verrons dans le chapitre suivant quels pranayamas utiliser pour aider les personnes ayant un RPM trop élevé.

Test de la dominance de narine

Comme expliqué dans le chapitre Pranayama avec la théorie des cycles nasaux, à un moment précis de la journée, une narine sera plus activée que l'autre.

Autrement dit, la narine gauche ou droite aura un flux d'air plus important que l'autre.

Le test de la dominance de narine a pour objectif de déterminer quelle narine est la plus ouverte, autrement dit, quelle narine est activée.

Pour faire le test, vous pouvez soit utiliser vos pouces, soit utiliser un miroir.

Si vous décidez d'utiliser un miroir de poche, il suffit de le tenir sous votre nez, et d'expirer doucement. Lorsque vous examinerez le

miroir, vous remarquerez deux traces de condensation, une de chaque narine. Bien évidemment, cela ne fonctionnera que si le miroir est plus froid que votre souffle. Sinon, la condensation ne se formera pas.

La trace qui prend le plus de temps à s'évaporer provient de la narine dominante.

Vous pouvez faire exactement la même chose avec vos pouces, en les plaçant sous vos narines. Expirez doucement sur vos pouces, et touchez-les ensuite pour voir quel pouce est plus mouillé que l'autre.

Le test de la dominance de narine sera utile pour les pranayamas nécessitant de fermer une narine, mais également, comme la théorie des cycles nasaux nous l'apprend, à identifier votre état de fonctionnement à temps T.

Chapitre 5 — Une respiration pour chaque problème

À partir de maintenant, nous allons nous concentrer sur ce que vous pouvez réellement faire pour améliorer votre santé ou vos performances (ou celles de vos élèves). Il existe de nombreux pranayamas que vous pouvez utiliser, cependant, peu ont été testés scientifiquement.

Si vous êtes professeur de Yoga, oubliez tout ce que vous avez appris jusque-là sur les bénéfices des pranayamas. Dans la plupart des teacher trainings, lorsqu'on vous enseigne un pranayama, on vous donne une liste de bénéfices avec. Cette liste est fausse.

Ici, tous les pranayamas que je vais partager avec vous ont été testés et identifiés scientifiquement pour un usage et un bénéfice précis, qu'il soit pour résoudre un problème de santé ou améliorer vos performances.

Les problèmes de santé physique

Les problèmes de santé physique qui vont suivre peuvent être soulagés par des exercices de respiration précis. Cependant, si vous souffrez de ces problèmes, ou si vous recevez un élève qui souffre de l'un de ces problèmes, assurez-vous que votre prise en charge vient en complément de celle d'un médecin.

Ici, il ne s'agit pas de traiter, mais de soulager. Laissons aux médecins leur travail, et concentrons-nous sur ce sur quoi nous avons un véritable impact.

Syndrome d'hyperventilation

Définition

Le syndrome d'hyperventilation, ou respiration excessive correspond au fait de respirer trop fréquemment. C'est un problème que l'on retrouve chez 10 % de la population (4). Il peut être identifié par le test du rythme respiratoire que vous avez appris précédemment.

Lorsqu'une personne souffre du syndrome d'hyperventilation, elle a l'impression de manquer de dioxygène, mais ce n'est pas du tout le

cas. La respiration excessive fait en réalité perdre à l'organisme une quantité considérable de dioxyde de carbone.

Or c'est cette perte de dioxyde de carbone qui déclenche des symptômes tels que des halètements, des tremblements, et la sensation d'être étouffé.

Malheureusement, une respiration excessive pousse souvent la personne à respirer encore plus, faisant baisser ainsi davantage le niveau de dioxyde de carbone, et ce qui provoque un cercle vicieux désagréable.

Les problèmes

Une respiration excessive entraîne ce qu'on appelle une hypocapnie (réduction du dioxyde de carbone dans le sang).

Lorsque l'hypocapnie est légère, elle n'a pas tendance à avoir un impact significatif sur les personnes en bonne santé, mais les signes et symptômes courants de l'hypocapnie sont les suivants : paresthésies (fourmillements, picotements, engourdissements), palpitations, crampes musculaires douloureuses, ou même crises d'épilepsie (5).

Cependant, lorsque l'hypocapnie est plus sérieuse, elle a le potentiel de créer plusieurs problèmes dans l'organisme :

- L'artère cérébrale se rétrécit, ce qui entraîne des vertiges, un détachement et une diminution de la clarté d'esprit (6).
- L'absorption de l'oxygène par l'hémoglobine est altérée. Lors d'une respiration optimale, l'oxygène et l'hémoglobine se fixent et se détachent facilement. Cependant, pendant les périodes de respiration excessive lorsque les niveaux de CO₂ diminuent, l'oxygène et l'hémoglobine se fixent, mais ne se détachent pas facilement. C'est ce qu'on a vu précédemment sous le nom de l'effet Bohr (7). Si vous avez un oxymètre à la maison, une personne souffrant de ce problème aura une saturation d'oxygène à 100 %, ce qui est anormal.

La solution

La personne doit réapprendre à respirer normalement, donc profondément et lentement.

Si elle ne possède pas de pathologies sous-jacentes qui expliquent la respiration excessive, le pranayama suivant devrait atténuer le syndrome d'hyperventilation, voir même complètement le faire disparaître. Il agit en rendant la respiration profonde, lente, mais également diaphragmatique.



Le pranayama s'appelle Sama Vritti en sanskrit, ou respiration équilibrée en français. Elle consiste à inspirer pendant 4 s, et sans la moindre pause, expirer pendant 4 s. L'idée est de répéter l'opération au moins 10 min.

Pour certaines personnes, 4 s sera une durée trop longue, alors que pour d'autres, ça sera trop court. N'hésitez pas à adapter la durée à la personne du moment qu'elle se situe entre 3 et 5 s. L'important ici est que l'inspiration dure autant de temps que l'expiration, et qu'il n'y a pas de pause.

(4) : Repich, D. (2002). *Overcoming concerns about breathing*. National Institute of Anxiety and Stress.

(5) : Laffey JG, Kavanagh BP. *Hypocapnia*. *N Engl J Med*. 2002;347(1):43-53.

(6) : Yoon S, Zuccarello M, Rapoport RM. *pCO(2) and pH regulation of cerebral blood flow*. *Front Physiol*. 2012;3:365.

(7) : Patel AK, Benner A, Cooper JS. *Physiology, Bohr Effect*. [Updated 2019 Jul 29]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL)

Radiothérapie

Définition

La radiothérapie est une méthode de traitement localisée des cancers, qui utilise des radiations pour détruire les cellules cancéreuses.

Cette méthode de traitement n'est malheureusement pas sans effets secondaires. Les trois effets les plus communs sont la fatigue, une diminution de la qualité du sommeil, et l'insomnie.

La solution

Heureusement, un simple pranayama réalisé après chaque radiothérapie permet de réduire la fatigue et l'insomnie, tout en améliorant la qualité du sommeil (8).

Il s'agit là encore du pranayama Sama Vritti (la respiration équilibrée). Ici, vous pouvez accentuer la durée des inspirations et expirations en prenant une durée de 5 secondes.



Cela consiste donc à inspirer pendant 5 s, et sans la moindre pause, expirer pendant 5 s. L'idée est de répéter l'opération pendant 10 min après chaque radiothérapie.

Il existe également un autre protocole efficace durant 18 min qui nécessite 3 pranayamas différents (5 minutes d'alunoma viluma, puis 5 minutes de Sheetal, et 8 minutes de Brahmari) (9). Cependant, ce protocole est plus long, plus complexe, et pas forcément plus efficace. Il n'a donc pas été choisi ici comme la solution à privilégier.

(8) : Gündoğdu, F., & Koçaşlı, S. (2021). Using Pranayama and De Exercises to Reduce Cancer-Related Fatigue and Insomnia During Rad Randomized Controlled Study.

(9) : Chakrabarty, J., Vidyasagar, M., Fernandes, D., Joisa, G., Van Mayya, S. (2015). Effectiveness of pranayama on cancer-related fatigue cancer patients undergoing radiation therapy: A randomized cont International journal of yoga, 8(1), 47–53. doi.org/10.4103/0973-6131.146062

L'asthme est une maladie provoquée par une inflammation des bronches. C'est une maladie avec une prédisposition génétique qui n'est pas systématiquement transmise à l'enfant.

Les personnes atteintes d'asthme respirent la plupart du temps normalement, mais comme elles sont plus sensibles à certains facteurs comme l'exercice physique, les allergènes, le froid, ou la fumée, elles peuvent faire des crises qui les empêchent de respirer.

Les problèmes

Il existe plusieurs traitements réguliers pour l'asthme, mais aucun n'apporte de guérison définitive. Ils sont juste là pour contrôler les symptômes en ouvrant les bronches et en réduisant l'inflammation.

Cependant, malgré les nombreux traitements, 60 % des personnes souffrant d'asthmes n'arrivent pas à contrôler leurs symptômes, et près d'un demi-million de personnes meurent de crises d'asthme dans le monde chaque année.

La solution

Il n'existe pas de pranayama spécifique pour aider les personnes ayant de l'asthme à contrôler et réduire leurs symptômes. Cependant, plusieurs recherches scientifiques ont montré que pratiquer plusieurs formes de pranayamas permettait de réduire les symptômes en quelques mois (10) (11).

Donc si vous souffrez d'asthme, ou si vous avez un élève qui possède un traitement contre l'asthme, vous pourrez l'aider à faire des exercices de respirations variés plusieurs fois par semaine : respirations lentes, respirations rapides, respirations particulières...

Voici quelques exemples de pranayamas utilisés par les chercheurs : Surya Bhedana, Nadi Shuddi, Bhramari, Surya Nadi, Kapalbhata, Bhastrika, et chant du Om.

(10) : Saxena, T., & Saxena, M. (2009). The effect of various exercises (pranayama) in patients with bronchial asthma of mild to moderate severity. *International journal of yoga*, 2(1), 22–25. doi.org/10.4103/0973-6131.53838

(11) : Agarwal, D., Gupta, P. P., & Sood, S. (2017). Assessment of the effect of pranayama on the quality of life in patients with asthma. *Journal of yoga and health*, 3(1), 1–5.

Mauvaise digestion

Définition

La digestion renvoie à la transformation des aliments en composants plus petits qui peuvent être absorbés dans la circulation sanguine.

Cette digestion ou ce catabolisme se divise en deux types : la digestion mécanique des aliments qui se produit dans la bouche lorsqu'ils sont physiquement brisés en plus petits morceaux, et la digestion chimique qui se produit dans le tractus gastro-intestinal lorsque les aliments sont décomposés en petites molécules par les enzymes digestives.

Les problèmes

Sans une bonne digestion, une personne peut souffrir de plusieurs symptômes très dérangeants : une perte d'appétit, des nausées, des brûlures gastriques, des éructations (des rots), des ballonnements, ou encore des gaz intestinaux.

La solution

La digestion mécanique est facile à améliorer : il suffit de mâcher plus longtemps.

C'est la digestion chimique, normalement incontrôlable, qui est plus difficile à améliorer. Cela reste cependant possible.

Pour que cette forme de digestion ait lieu, les aliments doivent être transportés pour avancer dans le système digestif. Cela est permis par un ensemble de contractions musculaires qu'on appelle le péristaltisme.

Or il existe un pranayama qui permet de stimuler le nerf vagal (12), et ainsi stimuler ces mouvements péristaltiques et donc améliorer la digestion (13).

U J J A Y I



Ce pranayama s'appelle Ujjayi en sanskrit, ou la respiration de l'océan en français.

Pour le réaliser, ouvrez la bouche et faites comme si vous souffliez sur un miroir pour faire de la buée. Au milieu de l'expiration, fermez la bouche. Le son que vous allez ressentir au fond de la gorge est la respiration Ujjayi que vous devez entendre pendant l'inspiration et l'expiration.

Tout en respirant par le nez de manière à entendre ce son qui ressemble à celui de l'océan, inspirez pendant 4 secondes, et expirez tout de suite après pendant 4 secondes. Vous pouvez respirer ainsi pendant 10 minutes.

(12) : Pal, G. K. (2018). *Pranayama could be the best nonpharmacological nonsurgical method of vagal nerve stimulation. International Journal of Experimental Physiology*, 5(2), 59-60.

(13) : Park, H., & Conklin, J. L. (1999). *Neuromuscular control of peristalsis. Current gastroenterology reports*, 1(3), 186-197.

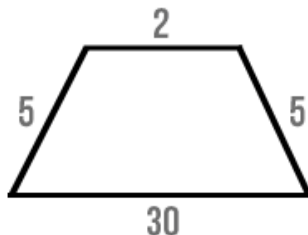
Arrêter de fumer

La cigarette tue plus de 7 millions de personnes chaque année. Il n'est donc pas étonnant que de plus en plus de personnes essaient d'arrêter.

Le problème est la nicotine qui rend la cigarette très addictive, et le fait de s'en détacher très difficile.

La difficulté la plus importante est ce sentiment de manque qu'une personne ressent lorsqu'elle n'a pas fumé depuis plusieurs heures qui la pousse à reprendre cette mauvaise habitude, sous peine de ressentir de la faim, de la toux, des maux de tête, de la fatigue ou même de la constipation.

N I C O T I N E



Cependant, il existe un pranayama qu'une personne qui essaie d'arrêter de fumer peut faire une ou deux minutes toutes les demi-heures, pour réduire significativement ces symptômes et l'envie de fumer.

Ce pranayama consiste à inspirer profondément pendant 5 secondes, retenir sa respiration pendant 2 secondes, puis expirer pendant 5 secondes, et respirer normalement pendant 30 secondes avant de recommencer 4 fois. Ce pranayama est réalisé toutes les demi-heures ou à chaque fois que la personne ressent l'envie de fumer (14).

(14) : F. Joseph McClernon, Eric C. Westman, Jed E. Rose, *The controlled deep breathing on smoking withdrawal symptoms in dependent smokers*, *Addictive Behaviors*, Volume 29, Issue 4, 2004, Pages 765-772, ISSN 0147-8917, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2004.02.005>.

Les problèmes de santé psychologique

L'impact le plus considérable des pranayamas et, d'une manière plus générale, du yoga est l'impact psychologique. Souvent considérés comme les maux des nouvelles générations, il semble difficile de se débarrasser du stress, de l'anxiété, des attaques de panique, ou même de l'insomnie générés par nos nouveaux styles de vie.

Alors, voyons ensemble comment soulager le fléau de notre temps.

Attaque de panique

Définition

Les attaques de panique correspondent à des périodes de perte de contrôle et de peur intense, qui durent généralement 30 minutes, mais qui peuvent aller jusqu'à plusieurs heures.

Elles se manifestent généralement par de la transpiration, une respiration haletante (être essoufflé sans raison), une perte de

sensation, des palpitations, et une véritable sensation qu'un désastre est sur le point de se produire.

Les problèmes

En plus du fait que les attaques de panique sont très désagréables et déstabilisantes, elles peuvent aussi augmenter les chances de développer d'autres maladies psychiatriques comme des troubles de l'anxiété ou des phobies (15).

La solution

Il existe plusieurs produits qui promeuvent les attaques de panique comme la caféine ou les différentes drogues. Mais ce qui est moins connu, c'est que la présence insuffisante de CO₂ peut provoquer une attaque de panique.

Or comme nous l'avons vu précédemment, cette hypocapnie est créée par une respiration excessive. Dans ce cas, la solution pour réduire ses attaques de panique consiste donc à récupérer une respiration normale.



Il suffit donc d'avoir de nouveau recours au pranayama Sama Vritti (respiration équilibrée). Pour ce faire, il faut inspirer pendant 4 s, et sans la moindre pause, expirer pendant 4 s. Il s'agira alors de respirer de cette manière au moins 10 min.

(15) : Goodwin, R. D., Lieb, R., Hoefler, M., Pfister, H., Bittner, A., Beesdo, K., & Wittchen, H. U. (2004). Panic attack as a risk factor for severe psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 161(12), 2207-2214.

AnxiÉTÉ

Définition

L'anxiété est définie comme une réponse corporelle, caractérisée par une appréhension et une surveillance accrue dans des situations de danger incertain ou de dangers potentiels pour la personne.

Il existe deux formes d'anxiété que l'on peut mesurer :

1. L'anxiété-état qui reflète les réactions psychologiques et physiologiques temporaires directement liées à des situations menaçantes précises.
2. Et l'anxiété-trait qui renvoie à un trait de personnalité, celui de la tendance qu'a une personne à présenter une anxiété-état. Cette forme d'anxiété ne dépend pas de la situation et est stable dans le temps.

Les problèmes

L'anxiété peut être utile, c'est pourquoi l'être humain en est doté. Cependant, elle peut aussi être handicapante.

Pour cause, un niveau trop élevé d'anxiété peut empêcher les gens d'agir, les pousser à éviter les nouvelles situations par méfiance, ou même à prendre des précautions plutôt qu'à prendre des risques (16).

Sans compter les différentes sensations physiques déplaisantes qu'une personne peut ressentir à cause de l'anxiété. Il est donc important de la réduire lorsqu'elle devient trop importante.

La solution

Il existe un pranayama appelé Bhastrika qui a été identifié en 2020 par le docteur Novaes et ses collaborateurs comme étant une solution efficace pour réduire l'anxiété (17).

Bhastrika est une respiration rapide. De ce fait, elle peut ne pas correspondre à tous les moments de la journée, à toutes les journées, ou même à toutes les personnes. Par exemple, si vous ou votre élève êtes asthmatique, faites en sorte de ne faire cet exercice que lorsque votre flux d'air est normal.

Avant de réellement faire l'exercice de respiration complet, tâchez donc de le tester pendant quelques cycles pour voir si vous avez des symptômes inattendus comme des vertiges. Si c'est le cas, arrêtez, et réessayez un autre jour. Si le problème persiste, votre taux de CO₂ est

peut-être trop faible. Vérifiez dans le chapitre « Tester votre élève » en faisant le test de la pause contrôlée.

Comment faire le pranayama Bhastrika ?

Commencez par expirer avec force en réduisant le volume de la cage thoracique en premier, puis en rentrant le ventre. Ensuite, inspirez avec force en augmentant le volume de votre ventre puis de votre cage thoracique.



Cet enchaînement est rapide, et il n'y a pas de pause entre l'inspiration et l'expiration, et elles ont toutes deux la même durée : vous pouvez compter dans votre tête jusqu'à 3 pour la mesurer et faire en sorte qu'elle soit relativement lente (18).

Faites 10 à 60 cycles, en fonction de ce qui est possible pour vous, et de la longueur de vos inspirations/expirations : plus la durée est courte, et plus vous ferez de cycles, et inversement.

À la fin du dernier cycle, prenez une grande inspiration, et retenez votre respiration le plus longtemps possible. Ensuite, respirez normalement pour vous reposer le temps nécessaire à vos besoins. Il s'agira ensuite de répéter l'opération, une ou deux fois de plus.

(16) : Corr, P. J., & McNaughton, N. (2012). Neuroscience and avoidance personality traits: A two stage (valuation-motivation) Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36(10), 2339-2354.

(17) : Novaes, M. M., Palhano-Fontes, F., Onias, H., Andrade, K., Soares, B., Arruda-Sanchez, T., ... & de Araujo, D. B. (2020). Effects of respiratory practice (Bhastrika pranayama) on anxiety, affect, and brain connectivity and activity: A randomized controlled trial. Frontiers in Psychology, 11, 467.

(18) : Pramanik, T., Sharma, H. O., Mishra, S., Mishra, A., Prasad, S., Singh, S. (2009). Immediate effect of slow pace bhastrika pranayama on blood pressure and heart rate. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15(3), 293-295.

Le stress est une réaction émotionnelle, physique et cognitive normale face à une situation. Il existe pour nous préparer à quelque chose. Cependant, il peut devenir chronique et ne jamais redescendre après le besoin immédiat : c'est alors qu'il devient problématique et nécessite d'être réduit.

Les problèmes

Un stress chronique peut affecter l'humeur, les performances cognitives, augmenter les chances de développer une dépression, et même réduire la capacité de votre corps à combattre les maladies (19).

Certains professionnels vont même jusqu'à dire que plus de 90 % des consultations médicales pourraient avoir le stress comme cause sous-jacente.

La solution

Tout comme pour une meilleure digestion, ici il s'agira de stimuler le nerf vagal pour réduire le stress.

Pour cause, selon les docteurs Gerritsen et Band, l'utilisation d'un pranayama précis est une bonne manière de stimuler efficacement et sans risque le nerf vagal (20).

Vous vous souvenez de quel pranayama il s'agit ? Le pranayama Ujjayi, exactement.

Pour le réaliser, ouvrez la bouche et faites comme si vous souffliez sur un miroir pour faire de la buée. Au milieu de l'expiration, fermez la bouche. Le son que vous allez ressentir au fond de la gorge est la respiration Ujjayi que vous devez entendre pendant l'inspiration et l'expiration.

U J J A Y I



Tout en respirant par le nez de manière à entendre ce son qui ressemble à celui de l'océan, inspirez pendant 4 secondes, et expirez tout de suite après pendant 4 secondes. Vous pouvez respirer ainsi pendant 10 minutes.

(19) : Kemeny, M. E. (2003). *The psychobiology of stress. Current psychological science*, 12(4), 124-129.

(20) : Gerritsen, R., & Band, G. (2018). *Breath of Life: The Respiratory Stimulation Model of Contemplative Activity. Frontiers in human neuroscience* 12, 397. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00397>

Insomnie

Définition

L'insomnie renvoie à plusieurs troubles du sommeil comme le fait d'avoir du mal à s'endormir, ne pas dormir assez longtemps, ou ne pas dormir assez profondément.

Il est intéressant de voir que la moitié des personnes qui se plaignent d'insomnie ont également des problèmes de respiration (21).

Les problèmes

Il est très important d'aider les personnes souffrant d'insomnie, car elles peuvent avoir une énorme répercussion sur les performances cognitives de l'individu (p. ex. mémoire, concentration...), mais également au niveau de sa santé physique et psychologique, et donc inmanquablement au niveau de sa vie sociale.

La solution

Fort heureusement, il existe une manière simple de réduire les insomnies : le pranayama Dheerga Swasam.

En 2015, une équipe de chercheurs de l'université nationale Yang-Ming à Taiwan a montré que le simple fait de respirer lentement et profondément pendant 20 minutes avant l'heure du couché, améliorait grandement la qualité du sommeil : les personnes s'endormaient trois fois plus rapidement, se réveillaient moins souvent pendant la nuit, et même lorsque ça arrivait, ils se rendormaient rapidement (22).

Pour ce faire, respirez par le nez, en comptant la durée de vos inspirations et expirations de manière à ce qu'elles soient égales à 5 secondes. Respirez ainsi pendant 20 minutes.

**DHEERGA
SWASAM**



Lorsque vous inspirez, remplissez le ventre, les côtes inférieures, puis la partie supérieure de la poitrine. Une fois que votre poitrine est complètement remplie, inspirez un peu plus jusqu'à la clavicule. Une fois que vous avez inspiré au maximum de votre capacité, commencez à expirer par le haut de la poitrine, puis descendez pour détendre les côtes inférieures et enfin le ventre.

(21) : Krakow, B., Melendrez, D., Ferreira, E., Clark, J., Warner, T. B., & Sklar, D. (2001). Prevalence of insomnia symptoms in patients with disordered breathing. *Chest*, 120(6), 1923-1929.

(22) : Tsai, H. J., Kuo, T. B., Lee, G. S., & Yang, C. C. (2015). paced breathing for insomnia: enhances vagal activity and improves sleep. *Psychophysiology*, 52(3), 388-396.

Améliorer ses performances

Les pranayamas peuvent être également extrêmement puissants pour augmenter les performances d'une personne. Pour cause, vous pouvez contrôler le flux d'énergie envoyer dans certaines zones du cerveau avec les bons exercices de respirations.

[Améliorer fonctionS cognitives](#)

Lorsqu'il s'agit d'améliorer nos performances cognitives, il faut se poser deux questions :

1. Quelles zones du cerveau vont être utilisées pour la tâche que l'on s'apprête à accomplir ?
2. Quel exercice de respiration peut nous permettre d'envoyer plus d'oxygène dans ces zones ?

C'est aussi simple que ça.

À ce stade des recherches scientifiques dans le monde, on sait que les pranayamas peuvent nous permettre de privilégier l'alimentation du cerveau en le partageant en trois zones : le cortex préfrontal, l'hémisphère gauche, et l'hémisphère droit.

Voyons ensemble comment faire pour alimenter ces zones en priorités, et lesquelles de nos performances se verront améliorer en conséquence.

Le cortex préfrontal

Le cortex préfrontal est situé en avant du cerveau, et est le siège de ce qu'on appelle les fonctions cognitives supérieures. Autrement dit, si l'on alimente en priorités cette zone, nous pourrons, entre autres, améliorer :

- Notre mémoire de travail.
- Nos capacités de raisonnement.
- Notre habilité à planifier.

Mais comment faire ?

Une recherche de 2014 a montré qu'une simple respiration rapide suffisait à améliorer les performances d'une personne en termes de mémoire de travail auditive, de traitements neuronaux centraux et de performances sensori-motrices (23).

**THEE
MOOCHU**



voulez en profiter ou en faire profiter un élève, il vous suffit d'effectuer le pranayama que l'on appelle Thee Moochu, ou la respiration du feu en français.

Pour commencer l'exercice, expirez à moitié pour que vos poumons soient à moitié remplis. À ce stade, vous pouvez commencer à inspirer et à expirer rapidement par courtes, mais puissantes inspirations et expirations. Vous pourrez continuer ainsi au rythme de 2 respirations par seconde, pendant 1 minute. Prenez ensuite une pause de 2 minutes avant de recommencer une seconde fois.



Si vous êtes professeur de Yoga, vous remarquerez que cela ressemble à Kapalabhati. La différence avec Kapalabhati est que l'inspiration est de la même longueur que l'expiration, et non plus lente.

De la même manière, cette respiration ressemble à Bhastrika que nous avons vu plus tôt. La différence avec Bhastrika est qu'ici on n'essaie pas de rentrer et gonfler activement le ventre.

Et si vous avez surtout besoin d'alimenter davantage le cortex préfrontal gauche, comment faire ?

Dans ce cas, on utilisera le pranayama Surya Nadi, à savoir la respiration par la narine droite (24).

Cet exercice de respiration sera plus facile à effectuer lorsque la narine droite est ouverte, mais il peut se faire même si elle est fermée. Pour cause, au fur et à mesure de l'exercice, cette dernière va s'ouvrir de plus en plus.

SURYA NADI



Pour réaliser Surya Nadi, fermez la narine gauche en utilisant le pouce, et expirez complètement. Puis commencez à inspirer de bas en haut, en augmentant le volume de l'abdomen, des côtes inférieures, puis de la poitrine. Une fois que vous pensez être complètement rempli, commencez à expirer en vidant la poitrine en premier.

Toutes les inspirations et expirations se font par la narine droite. Il n'y a pas de changement de doigts ou de narines dans cet exercice.

L'hémisphère droit

Si la tâche que vous avez à accomplir nécessite un raisonnement spatial, vous aurez surtout besoin de l'hémisphère droit de votre cerveau.

CHANDRA NADI



Or vous pouvez alimenter davantage la partie droite de votre cerveau en utilisant le pranayama Chandra Nadi, ou respiration par la narine gauche.

Ici, toutes les inspirations et expirations se font par la narine gauche. Pour ce faire, fermez la narine droite en utilisant le pouce, et expirez complètement. Puis commencez à inspirer de bas en haut, en augmentant le volume de l'abdomen, des côtes inférieures, puis de la poitrine. Une fois que vous pensez être complètement rempli, commencez à expirer à suivant le chemin inverse.

L'hémisphère gauche

À ce jour, nous connaissons au moins deux moyens d'influencer les performances de l'hémisphère gauche.

Comme vous l'aurez deviné après avoir lu comment cibler la partie gauche du cortex préfrontal, on peut, ici aussi, utiliser la respiration par la narine droite. Des scientifiques ont d'ailleurs montré en 2007 que respirer par la narine droite pendant 30 minutes avant une tâche de détection de lettres améliorait les performances des participants (25).

**SURYA
NADI**



Cela s'explique par le fait qu'une tâche de détection nécessite de l'attention accrue et sélective, mais également l'activation et l'inhibition de réponses. Or ce sont des capacités déterminées par l'hémisphère gauche.

L'hémisphère gauche peut aussi être stimulé par un simple exercice de conscience de la respiration. En effet, il a été démontré que se concentrer sur sa respiration avant une tâche pouvait permettre d'améliorer la mémoire de travail, la mémoire spatiale, et l'attention spatiale (26).

Pour y arriver, il suffit de se concentrer sur sa respiration pendant 5 minutes, de faire une pause d'une minute, et de recommencer l'exercice trois fois.

- (23) : Sharma, V. K., M, R., S, V., Subramanian, S. K., Bhavanani, A. B., Madanmohan, Sahai, A., & Thangavel, D. (2014). Effect of fast and slow pranayama practice on cognitive functions in healthy volunteers. *Journal of clinical and diagnostic research : JCDR*, 8(1), 10–13. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/7256.3668>
- (24) : Singh, K., Bhargav, H., & Srinivasan, T. M. (2016). Effect of uninostril yoga breathing on brain hemodynamics: A functional near-infrared spectroscopy study. *International journal of yoga*, 9(1), 12–19. <https://>

- doi.org/10.4103/0973-6131.171711
- (25) Telles, S., Raghuraj, P., Maharana, S., & Nagendra, H. R. (2007). *Immediate effect of three yoga breathing techniques on performance on a letter-cancellation task. Perceptual and motor skills*, 104(3_suppl), 1289-1296.
- (26) : Gupta, R. K., Agnihotri, S., Telles, S., & Balkrishna, A. (2019). *Performance in a Corsi Block-tapping Task following High-frequency Yoga Breathing or Breath Awareness. International journal of yoga*, 12(3), 247–251. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_55_18

Pour Étudier ou passer un examen

Le jour d'un examen, ce qui va être le plus déterminant pour vous ou votre élève va être la capacité à accéder aux informations stockées en mémoire.

Or en 2016, une recherche scientifique publiée dans le Journal of Neuroscience a montré que le simple fait de respirer par le nez suffisait à améliorer les performances aux tâches nécessitant l'amygdale et l'hippocampe : c'est le cas de la récupération d'informations en mémoire.

Pour améliorer vos compétences lors d'un examen, il vous suffit donc de respirer par le nez durant tout l'examen.

Étirement et souplesse

La respiration et la souplesse sont deux éléments étroitement liés.

La plupart des gens pensent qu'ils n'arrivent pas à faire une posture, car leurs muscles ne sont pas assez flexibles. Mais en réalité, les muscles ont la capacité élastique de s'étirer bien au-delà de la posture recherchée.

Ce qui empêche la personne d'étirer son muscle, c'est le réflexe d'étirement. Autrement dit, à chaque fois qu'un muscle commence à être trop étiré, par peur de se déchirer, il va être automatiquement contracté. C'est cette contraction qui empêche le muscle de s'étirer au maximum.

STRETCH REFLEX



Pour contrecarrer ce réflexe d'étirement, vous pouvez utiliser votre respiration.

Il vous suffit alors de rentrer progressivement dans l'étirement, et à chaque fois que vous ressentez votre muscle se contracter, de vous arrêter, et d'inspirer pendant 4 temps, et d'expirer pendant 8 temps, jusqu'à ce que le réflexe soit neutralisé.

Ensuite, vous pourrez aller plus loin dans l'étirement, et recommencer l'opération lorsque le réflexe se déclenche à nouveau.

C'est une méthode de respiration puissante très utilisée au Yin yoga.

Se réchauffer

Pour vous réchauffer, vous pouvez pratiquer la méditation Tummo, qui mélange le pranayama Bhastrika avec une visualisation (23). Cette méditation nous vient des moines tibétains qui la pratiquaient pour se réchauffer dans les montagnes.

Pour la pratiquer, imaginez un feu brûler dans votre ventre pour vous réchauffer, et tout en le gardant en tête, pratiquez Bhastrika.

Commencez par expirer avec force en réduisant le volume de la cage thoracique en premier, puis en rentrant le ventre. Ensuite, inspirez avec force en augmentant le volume de votre ventre puis de votre cage thoracique.

BHASTRIKA



Cet enchaînement est rapide, et il n'y a pas de pause entre l'inspiration et l'expiration, et elles ont toutes deux la même durée : vous pouvez

compter dans votre tête jusqu'à 3 pour la mesurer et faire en sorte qu'elle soit relativement lente. Une personne ayant l'habitude préférera des temps plus courts.

Faites 10 à 60 cycles, en fonction de ce qui est possible pour vous, et de la longueur de vos inspirations/expirations : plus la durée est courte, et plus vous ferez de cycles, et inversement.

À la fin du dernier cycle, prenez une grande inspiration, et retenez votre respiration le plus longtemps possible. Ensuite, respirez normalement pour vous reposer le temps nécessaire. Il s'agira ensuite de répéter l'opération, une ou deux fois de plus.

(23) : Kozhevnikov, M., Elliott, J., Shephard, J., & Gramann, Neurocognitive and somatic components of temperature increases during meditation: legend and reality. *PloS one*, 8(3), e58244.

Pour RÉCUPÉRER son souffle et AMÉLIORER ses performances sportives

Les sportifs, de haut niveau ou non, peuvent bénéficier d'une meilleure compréhension du système respiratoire et des pranayamas pour améliorer leurs performances. Voyons deux cas : récupérer son souffle, et améliorer ses fonctions respiratoires globales.

Récupérer son souffle

Pour récupérer son souffle, faut-il respirer plus vite ou plus lentement ?

La plupart des gens pensent que comme on manque d'air, respirer plus vite permet de combler plus rapidement ce manque. En réalité, c'est tout le contraire.

Si vous respirez trop rapidement, vous risquez de réduire le taux de CO₂ dans le sang, et donc de réduire l'O₂ absorbé par les cellules. À l'inverse, pour récupérer son souffle, il faut respirer lentement et profondément.

Améliorer ses fonctions respiratoires

Il existe de nombreuses recherches scientifiques qui ont montré que le simple fait de pratiquer différents pranayamas, de manière régulière, pendant plusieurs mois, suffisait à améliorer les fonctions pulmonaires des sujets.

C'est notamment le cas d'une recherche publiée en 2015 dans l'International journal of yoga. Elle a montré que, après 4 mois passés à pratiquer des exercices de respirations lentes et rapides, les sujets ont réussi à améliorer leurs fonctions respiratoires (24).

(24) : Dinesh, T., Gaur, G., Sharma, V., Madanmohan, T., Harichandra, K., & Bhavanani, A. (2015). Comparative effect of 12 weeks of slow pranayama training on pulmonary function in young, healthy volunteers: a randomized controlled trial. *International journal of yoga*, 8(1), 22–27. doi.org/10.4103/0973-6131.146051

Partie III —

Devenir Yogi certifié RYS (Respiration Yogique Scientifique)

Pour devenir un yogi certifié RYS à succès, il est important de posséder deux choses : les connaissances nécessaires, et une méthode pour trouver beaucoup de clients/élèves.

Chapitre 6 — Le savoir d'un yogi certifié RYS

Les connaissances À maîtriser

Dans la plupart des livres, on vous donne juste assez d'informations pour justifier le prix. Et parfois, on se retrouve même à lire un livre entier sans qu'il nous apporte quoi que ce soit.

En écrivant ce livre, j'ai voulu faire tout l'inverse. J'ai partagé avec vous toutes les connaissances dont vous avez besoin pour, non seulement utiliser les meilleurs pranayamas pour améliorer votre propre vie, mais également, dès demain, vous en servir pour aider vos élèves.

Donc si vous reprenez ce livre, vous aurez toutes les informations nécessaires pour devenir yogi certifié RYS. Au minimum, vous devriez savoir quel pranayama utiliser pour le problème à corriger ou l'objectif à atteindre.

Si vous maîtrisez ce savoir, vous n'avez pas besoin d'investir dans nos autres formations.

La crÉDIBILITÉ

La question qu'il reste à poser est celle de la crédibilité.

Nous proposons également des certifications professeurs RYS. Cette certification est reconnue et sérieuse.

Apporte-t-elle plus d'informations que ce livre ? Pas tellement plus. Mais elle vous confère une crédibilité sérieuse, la plupart du temps nécessaire pour travailler avec des professionnels de santé et dans des organismes.

Si vous voulez vous lancer seul, sans être engagé par un organisme, la certification n'est pas nécessaire, mais elle sera un plus pour convaincre vos clients de vous faire confiance.

Chapitre 7 — Trouver beaucoup d'ÉLÈves

Un changement de mentalité

Si vous êtes professeur de Yoga, vous avez probablement une relation malsaine à l'argent.

J'ai récemment réalisé un sondage sur un groupe réservé à des professeurs de Yoga, et sur des milliers de professeurs, moins de 10 % d'entre eux vivent de leur activité, sans avoir besoin de faire autre chose à côté.

Cela est principalement dû à deux choses :

1. Le fait de penser que l'argent n'est pas digne de sa concentration.
2. Le fait de ne pas être assez spécialisé.

Une nouvelle relation à l'argent

Lorsque l'on enseigne le Yoga, que ce soit exclusivement des asanas, de la méditation, ou des pranayamas, l'argent n'est jamais la finalité.

Nous autres professeurs de Yoga avons choisi cette voie pour changer la vie des gens : les guider et les accompagner vers une vie plus saine, peut-être plus spirituelle, mais surtout plus libre de certains maux.

Et c'est pour ça qu'on a tendance à négliger complètement l'argent, les finances, quitte à se faire payer par donations libres.

Le problème avec cette mentalité est que si vous ne maîtrisez pas la dimension économique de votre entreprise de Yoga, vous ne pourrez pas contrôler sa survie et donc votre capacité à aider pendant longtemps.

Et qui plus est, si vous ne maîtrisez pas la mise sur le marché de votre offre, d'autres personnes moins intéressées par l'esprit du Yoga, vont finir par dominer le monde du Yoga, et transmettre de mauvaises choses.

Il est donc important de remonter le gain d'argent comme étant une priorité dans votre entreprise de Yoga.

La spÉcialisation

La deuxième erreur que les professeurs de Yoga font et qui les empêche de réellement de vivre de leur passion, c'est le fait qu'ils décident d'enseigner le yoga.

Fondamentalement, si vous enseignez le yoga, vous êtes en concurrence avec tous les autres professeurs de yoga, et même les élèves de yoga qui ont une communauté sur les réseaux sociaux.

Le yoga, par définition, n'est pas une profession avec une grande barrière à l'entrée. Il suffit d'en avoir envie, et de se lancer le lendemain. Certains suivent des teacher trainings et prennent plus de temps pour se lancer, mais d'autres non. Et le pire dans tout ça, c'est que les professeurs qui ont le plus de succès n'ont même pas commencé avec un teacher training.

Il y a donc énormément de professeurs de yoga, partout où vous êtes. Il est donc important de ne pas faire la même erreur. Plutôt que d'aller nager dans l'océan où tout le monde nage, il faut que vous trouviez une île où beaucoup de gens vivent, et peu de professeurs nagent.

Autrement dit, vous devez vous spécialiser sur un problème ou un bénéfice précis du yoga.

Se spÉcialiser

L'avantage

Si vous êtes yogis généralistes, vous êtes constamment en compétition avec les autres. Que vous le vouliez ou non d'ailleurs.

Alors que si vous êtes yogis spécialistes, vous vivez dans votre propre océan, et personne ne peut vous remplacer. Dès lors, trouver des élèves devient facile, et ces derniers sont prêts à vous payer 3 à 5 fois plus que les yogis généralistes, malheureusement facilement remplaçables.

Trouver sa spÉcialisation

Pour trouver sa spécialisation, vous pouvez vous poser trois questions :

1. Quels problèmes avez-vous pu avoir dans votre vie que le yoga ou les pranayamas peuvent régler ?
2. Quels problèmes ont certaines personnes autour de

vous que le yoga ou les pranayamas peuvent régler ?

3. Avec quels types d'élèves aimez-vous et pouvez-vous travailler ?

Les problèmes

Il est important de commencer à voir votre pratique de yoga comme la solution à un problème, et non pas le simple partage du yoga.

Voici quelques exemples :

- Votre sœur souffre d'anorexie ? Vous pouvez proposer des sessions de pranayamas pour réduire l'anxiété liée à cette maladie et créer une communauté de personnes qui se soutiennent.
- Vous êtes en surpoids et avez l'impression de ne pas être à votre place dans les studios de yoga où tout le monde est svelte ? Vous pouvez proposer des sessions de pranayamas et de yoga pour réduire le stress lié à la prise de poids, et ainsi aider les yogis à contrôler leur poids.
- Vous travaillez en tant qu'infirmière dans un hôpital auprès de personnes atteintes d'un cancer ? Vous pouvez animer des sessions de pranayamas après chaque session de chimiothérapie pour réduire la fatigue et l'insomnie des patients.

Il est important de partir du problème et de créer un yoga ou une prise en charge avec essentiellement des pranayamas pour résoudre ou soulager ce problème.

Voici d'autres exemples de yogas spécialisés :

- Yoga pour les problèmes d'anxiété.
- Yoga pour le sommeil ou contre l'insomnie.
- Yoga pour la scoliose.
- Yoga pour les troubles de l'attention.
- Yoga pour les PTSD.
- Yoga pour les femmes enceintes.
- Yoga pour les asthmatiques.
- Yoga pour la digestion et le ventre plat.
- Yoga pour les attaques de panique.
- Yoga anti-stress.
- Yoga pour les performances cognitives (antistress)

- + pranayamas spécifiques pour améliorer les performances).
- Yoga pour les étudiants (antistress + pranayamas performances aux examens).
- Yoga pour la préparation aux immersions en eaux froides (recherchez Wim Hoff sur internet).
- Yoga pour les coureurs ou autres athlètes.
- Yoga pour les enfants.
- Yoga pour les seniors.
- ...

Si l'idée que vous trouvez est bonne, vous devriez être capable de produire une phrase sous cette forme :

Vous savez que beaucoup de [élèves cibles] souffrent de [problème] ? Eh bien ! je donne des cours de yoga et sessions de pranayamas pour [listes des bénéfices].

Voici un exemple :

Vous savez que beaucoup de femmes souffrent d'anorexie ? Eh bien, je donne des cours de yoga et de pranayamas pour réduire leur stress, leur anxiété, et les introduire à une communauté de femmes qui s'entre-aident pour faire face à ce problème.

Ou :

Vous savez que beaucoup de personnes souffrent d'insomnie ? Eh bien, je donne des cours du soir qui les aident à trouver le sommeil facilement, à se réveiller moins souvent la nuit et à se réveiller avec beaucoup d'énergie.

L'élève idéal

Si vous êtes un homme de 28 ans et que vous voulez commencer à donner des cours de yoga postnatals, vous devriez probablement changer d'idée.

Pour cause, le contenu de ce genre de cours fait que les femmes qui viennent d'avoir un enfant ne veulent pas recevoir de conseils d'un homme, et encore moins de cet âge.

C'est pourquoi, en plus de trouver une idée de spécialisation, il est important de trouver une cible qui est en adéquation avec vous goûts et votre personne.

Si vous avez un problème avec les personnes en surpoids et que vous pensez que ces gens sont fainéants, donner des cours de yoga ou de pranayama spécialement pour eux n'est pas non plus une bonne idée.

Trouvez le problème à résoudre et trouver les personnes avec qui

vous aimerez travailler sont deux choses toutes aussi importantes.

Chapitre 8 — Trois lieux où enseigner

De nos jours, le yoga a bien évolué. Ce qui n'était autrefois qu'enseigné en Inde et en Chine a commencé à s'exporter pour être enseigné dans des studios et parcs du monde entier.

Ce qui était autrefois enseigné que dans des studios et parcs, est maintenant aussi enseigné dans des salles de sport. Et ça ne dérange personne, c'est juste l'évolution du yoga.

Après la crise COVID, les gens ont commencé à enseigner ce qui n'était enseigné qu'en studios, parcs et salles de sport également en ligne. Parce que les professeurs n'avaient plus le choix.

Voyons ensemble les trois manières les plus intéressantes d'enseigner le Yoga et la RYS.

En studio & SALLE

Le premier endroit où enseigner le Yoga et la respiration yogique scientifique est dans des lieux prévus à cet effet.

Le premier lieu est les studios de Yoga. Si vous êtes professeurs de yoga avec une spécialisation supplémentaire qui n'est pas encore saturée, comme la spécialisation RYS, vous trouverez facilement des contrats.

Mais vous pouvez aussi animer des ateliers uniquement sur la respiration yogique scientifique, dont la demande est déjà en train d'exploser aux États-Unis, au Canada, et en Europe de l'Ouest.

Or ce que vous proposez comme compléments ou ateliers dans un studio de Yoga, peut aussi être proposé dans une salle de sport.

Vous pouvez par exemple animer un atelier pour tester les performances respiratoires des sportifs, et proposer ensuite un atelier récurrent de pranayama pour améliorer ces performances.

En structures protégées

Comme vos connaissances sont complètes, et vos solutions validées scientifiquement, vous pouvez également exercer en structures spécialisées comme :

- Les hôpitaux : pour soulager la fatigue et

l'insomnie des personnes en chimiothérapie.

- Les maisons de repos et EHPAD : pour réduire l'anxiété, le stress, et la fatigue des résidents.
- Les prisons : pour améliorer la gestion des émotions des prisonniers.
- Les centres de réhabilitation/d'addictologie : pour soulager les pulsions et le stress des personnes souffrant d'addictions.

L'idée est de proposer vos services en tant que professeur de Yoga spécialisé en Respiration Yogique Scientifique.

Ce genre de structures, lorsqu'elles recherchent des professeurs de yoga, seront plus à même d'employer quelqu'un qui a été formé à une forme scientifique du Yoga.

Les professionnels de santé, conformément aux fondements de leurs formations, ont tendance à privilégier les preuves scientifiques, et même ne rien considérer pour leurs patients qui n'a pas été scientifiquement prouvé.

Donc si ce sont des structures avec une population qui vous intéressent, avec les connaissances de ce livre, et une certification RYS, vous y serez très prisés.

En ligne

Si l'on remonte à l'ère pré-COVID, environ 80 % des professeurs de Yoga étaient contre le fait d'enseigner en ligne. On entendait tout un tas de discours allant dans ce sens :

- « Le yoga est avant tout une discipline humaine qui nécessite une rencontre en personne. »
- « Comment peut-on corriger efficacement sans être dans la même pièce que la personne ? »
- « Les gens ont besoin d'être en groupe pour pratiquer correctement le Yoga. »

Aujourd'hui, tous les professeurs qui tenaient ce discours enseignent le yoga en ligne et ont changé d'avis.

Enseigner le yoga en personne et en ligne sont deux pratiques qui ont quelques différences, mais elles n'en restent pas moins deux manières légitimes de pratiquer le yoga.

Or pour l'enseignement de pranayama, c'est probablement la forme d'enseignement la plus efficace.

Pour cause, enseigner un pranayama ne nécessite pas de toucher la personne, tous les tests peuvent être réalisés à distance, et tous les pranayamas peuvent être enseignés par écran interposé.

Or l'avantage clair d'un cours collectif d'asanas ou de pranayama est que la limite d'élèves est déterminée par vous, non pas par la salle et le matériel auquel vous avez accès.

Vous pourriez dès demain donner un cours à 1 personne, 10, ou même 100 si c'est ce que vous voulez. Et vous n'aurez pas besoin de louer une salle à plusieurs centaines d'euros pour ça.

Vous pourriez enseigner en studios, en salles de sport, en structures protégées, et en ligne. Ces lieux ne sont pas mutuellement exclusifs. À vous de voir le style de vie que vous voulez créer.

Est-ce que vous déplacer vous dérange ? Est-ce que travailler dans un hôpital ou une prison vous attire ? Est-ce que le fait de ne pas rencontrer les élèves en personne vous gêne ? Il n'y a pas de bonnes réponses, seuls vos goûts personnels comptent.

Chapitre 9 — Obtenir vos premiers contrats

Lorsqu'il s'agit d'obtenir un contrat dans une salle de yoga ou une salle de sport, comment s'y prennent les professeurs de yoga ?

Eh bien ! ils envoient un email en parlant de leur teacher training, du nombre d'heures de leur formation, de leur spécialité, et ils demandent de venir faire des cours.

Mais c'est une erreur. Pourquoi les yogis font-ils cette erreur ? Pour deux raisons :

La première est qu'ils pensent comme ils sont yogis et qu'ils veulent aider les gens, ils pensent que le gérant est pareil. Et donc il va leur donner un contrat s'il a besoin de quelqu'un, juste parce qu'il veut aider un collègue dans le besoin. Mais c'est faux. Quand bien même, le gérant voudrait aider, il ne peut pas aider tout le monde, donc une sélection doit quand même se faire.

La seconde est que la plupart des yogis n'ont jamais géré une entreprise. Et donc ils sont incapables de se mettre dans la peau du gérant. Ils ne peuvent pas prendre que les deux points de vue qu'ils connaissent : celui de l'élève, et celui du nouveau professeur de yoga.

Pour réussir à obtenir un contrat dans un studio ou une salle de sport, il est important de se mettre à la place du gérant, et de trouver un moyen de l'aider ou de lui faciliter la vie.

Je vais vous donner trois méthodes efficaces pour créer des contrats qui durent dans le temps.

La méthode gÉNÉraliste

La première méthode est celle qui pourra fonctionner pour tous les studios, toutes les salles de yoga, et toutes les salles de sport.

Bien qu'efficace, c'est donc la méthode d'acquisition de contrat la moins efficace des trois. Car fondamentalement, si votre message peut s'adresser à tout le monde, elle touchera les gens moins profondément.

La méthode consiste simplement à contacter les gérants de l'endroit où vous voulez proposer de faire des cours ou ateliers en suivant trois étapes :

1. Envoyer un email.
2. Leur téléphoner pour convenir d'un rendez-vous.
3. Leur présenter vos services en personne.

L'email À envoyer

La première étape consiste à envoyer un email au gérant pour faire en sorte qu'il apprenne votre existence. Il ne s'agit pas ici de vendre vos services, mais simplement de vous présenter, de manière à ne pas être un inconnu lorsque vous allez l'appeler.

**Bonjour madame Dupont,
Mon nom est Ali Chahat, je suis professeur de
Yoga certifié Respiration Yogique Scientifique
(RYS).**

**«J'ai découvert votre studio sur Google Maps, »
OU**

**«Une amie m'a parlé de votre studio, »
et je tenais à vous féliciter pour
«la variété des cours enseignés »**

**OU
«la qualité de vos cours d'Iyengar. »
Ça donne envie !**

**Je voulais juste me présenter. J'espère que vous
allez bien, et que l'on pourra se rencontrer un jour.**

Prenez soin de vous,

Namaste,

Ali.

Vous aurez peut-être une réponse, ou peut-être pas. L'idée ici n'est pas d'en obtenir une, c'est juste de préparer l'étape 2.

TÉLÉphoner

L'étape 2 consiste à vous servir du numéro de téléphone que vous trouverez sur Google Maps ou sur leur site internet pour les appeler.

Une fois que vous aurez réussi à les joindre, présentez-vous, faites référence à votre email, et demandez-leur comment ils vont.

Une fois que c'est fait, décrivez rapidement ce que vous faites :

«Je donne des cours de pranayamas avec la méthode et certification RYS. C'est une certification internationale qui montre que

le professeur peut diagnostiquer les problèmes de respirations, soulager certains maux, et améliorer les performances de ses élèves avec des pranayamas bien précis. »

Et ensuite, vous pourrez leur demander si vous pouvez vous rencontrer pour discuter de leur studio, et de votre pratique.

Vous serez tenté de proposer directement de réaliser des cours ou ateliers chez eux à ce stade, mais ce n'est pas idéal.

Vous pouvez tester, et si ça fonctionne, tant mieux, vous aurez gagné du temps.

Mais pour mettre toutes les chances de votre côté, rencontrez d'abord la personne dans son studio ou autour d'un thé, et créez une relation avec elle.

Le rendez-vous

Lorsque vous aurez obtenu un rendez-vous, n'oubliez pas de fixer une date et une heure précise de manière à envoyer un rappel à la personne 24 h avant.

Mais surtout, faites en sorte d'avoir communiqué une durée précise. Déjà parce qu'un gérant de studio ou de salle de sport est très occupé, donc c'est une manière de montrer que vous allez respecter son temps, et pour qu'elle soit sûre que vous n'allez pas la coller pendant des heures.

Pendant le rendez-vous, soyez détendu, et créez simplement une relation amicale avec votre collègue en vous intéressant à ce qu'il ou elle fait. Et une fois que c'est fait, la personne vous posera d'elle-même des questions sur votre formation, sur cette méthode RYS qu'elle ne connaît peut-être pas encore, et en quoi cela diffère de l'entraînement pranayamas classique.

Dès que vous aurez répondu à ses questions, il y a de grandes chances que la personne vous propose un contrat d'elle-même. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à lui dire ce que vous pouvez proposer.

La méthode localisation

La méthode localisation va reprendre les trois étapes de la méthode généraliste, mais en ajoutant un argument de taille : la localisation.

Vous allez contacter les studios et les salles de sport localisées

autour des hôpitaux, des universités, et des centres d'avocats.

La raison est que ces lieux attirent des personnes à la mentalité scientifique, qui vont énormément raisonner avec la méthode RYS, et qui en sont généralement très friandes.

C'est important, car ce sera votre argument principal lorsque vous allez proposer vos services.

L'idée consiste à présenter en quoi votre enseignement des pranayamas diffère, autrement dit, en quoi il est scientifique, pour ensuite montrer au gérant que c'est un argument de taille pour attirer un marché supplémentaire :

- Les infirmières et médecins stressés de l'hôpital d'à côté.
- Les étudiants stressés des universités qui sont près de la salle de sport voulant améliorer leurs capacités de mémorisation.
- Ou encore les avocats anxieux qui veulent se détendre avec une solution rapide et efficace entre midi et deux.

La méthode besoin spécifique

La méthode du besoin spécifique nécessite plus de travail, mais elle vous donnera beaucoup plus de contrats.

L'idée est simple : identifier un problème dans le studio, et proposer une solution.

Pour ce faire, vous pouvez :

- Soit lire les retours clients sur Google Maps® et Facebook®, et voir ce que les gens n'aiment pas dans le studio.
- Soit vous poster devant le studio après un cours et directement poser des questions aux élèves qui sortent du studio.

Cela vous permettra d'identifier des problèmes qui reviennent souvent comme «il manque telle forme de yoga», ou encore «ça manque d'explications du pourquoi de ce qu'on fait».

L'idée est d'identifier un manquement ou même un vrai problème que votre personnalité, votre spécialité de yoga, ou votre certification RYS pourront combler.

Une fois le problème identifié, contactez le gérant du studio ou de la salle de sport et dites-lui que vous avez remarqué tel problème en parlant à ses yogis ou en lisant les retours clients, et que vous pouvez l'aider à le combler en proposant tels cours ou atelier.

Vous avez à présent trois manières d'obtenir vos premiers contrats. Mais si vous avez votre propre studio, ou si vous voulez simplement enseigner en ligne ? Voyons ensemble comment obtenir vos premiers clients.

Chapitre 10 — Donner des cours en visio

Si vous voulez enseigner rapidement, à autant de personnes que vous le souhaitez, tout en gardant 100 % des revenus des cours, enseigner en visio est la meilleure méthode.

Mais même après la période COVID, encore trop de professeurs de yoga ont des idées reçues qui les empêchent de réellement se lancer et s'épanouir avec des cours en ligne. Voyons ces idées reçues ensemble.

Les idées reçues

Le yoga ne s'enseigne qu'en personne

Cette idée était très répandue avant que les studios de yoga ne ferment dans le monde entier pour faire face à la pandémie de COVID.

Les gens disaient que le yoga ne pouvait pas s'enseigner efficacement par écran interposé, car le toucher n'était pas possible, et que ce n'était plus du yoga si les gens ne se retrouvaient pas dans un même lieu.

Mais après plusieurs mois de fermeture, la presque totalité des professeurs de Yoga a changé d'avis. Pourquoi? Car ils ont tous essayé.

Et en essayant, ils se sont rendu compte qu'ils arrivaient très bien à enseigner en ligne, que l'expérience était différente, mais qu'elle n'en était pas amoindrie pour autant.

Les ÉLÈves n'aiment pas les cours en ligne

Certains pensent quand même qu'une réouverture permanente des studios de Yoga provoquera la mort des cours en ligne. Car les élèves préfèrent les cours en personne.

Là encore, c'est faux. Si c'était vrai, les plus grosses entreprises de yoga dans le monde ne seraient pas des plateformes de vidéos en ligne.

La vérité est que certaines personnes préfèrent rester chez elles et ne pas avoir à se préparer et se déplacer vers un studio.

De même, certaines personnes sont plus introverties et ne supportent pas le fait d'être entourés d'autant de personnes en studio.

Elles préfèrent donc rester chez elle et pratiquer toutes seules.

Les cours en ligne sont très appréciés, et ils vont rester bien enracinés.

J'ai besoin d'une communauté pour me lancer

Vous pensez peut-être que vous avez besoin d'une communauté Instagram®, Facebook®, YouTube®, ou même TikTok® pour vous lancer.

Les personnes qui se lancent en ayant ce genre de communauté se lancent beaucoup plus rapidement et avec plus de succès (si leur communauté est bien ciblée), mais ce n'est absolument pas nécessaire.

Voyez ça comme le fait d'ouvrir un studio sur une rue très passante, contre ouvrir un studio dans une rue discrète.

Dans les deux cas, si vous avez suivi une bonne formation, et si vous traitez correctement vos yogis, vous allez tôt ou tard créer une communauté.

Donc même si personne ne vous connaît, en vous spécialisant avec précision comme nous l'avons vu avant, vous créerez une communauté facilement. Et bien souvent, une communauté créée de cette manière est bien plus loyale et qualitative qu'une communauté créée sur les réseaux sociaux.

J'ai besoin d'être jeune

Créer des cours de yoga en ligne n'est pas réservé aux jeunes professeurs de yoga. Peu importe votre âge, peu importe votre genre, votre religion, votre couleur de peau, ou quoi que ce soit d'autre, cette solution est faite pour vous.

Ce n'est pas le bon moment

Là encore, vous n'êtes pas en train de créer un studio dans votre ville, mais une entreprise en ligne.

Donc toutes les idées sur la temporalité ne s'appliquent pas ici. Est-ce que vous devez attendre septembre ou janvier prochain, lorsque les gens cherchent plus de cours ?

Absolument pas. Oui, cinq fois plus de gens cherchent des cours à la rentrée scolaire de septembre, mais non, vous ne devez pas attendre pour autant. Lancez-vous à la fin de ce livre. Ne perdez plus de temps.

J'ai besoin d'un site

Est-ce que vous avez besoin d'un site, d'un logo, de la caméra dernier cri, ou d'un meilleur téléphone ? Non !

Vous pouvez commencer dès demain, avec le matériel que vous avez déjà. Et vous n'avez pas besoin d'une image de marque et d'une architecture technique complexe, juste de votre visage.

Je ne suis pas assez technique

Si vous pouvez comprendre le contenu de ce livre, vous pouvez largement apprendre le peu de techniques et technologie à maîtriser pour donner des cours en ligne.

La technologie est souvent une excuse que les professeurs de yoga donnent, donc voyons ensemble ce que vous allez utiliser comme matériel et technologie pour donner vos cours en ligne.

MatÉrielS et technologie

MatÉRIELS

Si vous possédez un smartphone et une connexion internet, vous avez le minimum nécessaire pour vous lancer.

Pour cause, il vous faut trois choses :

1. De quoi vous filmer.
2. De quoi vous entendre.
3. De quoi voir les élèves.

Or n'importe quel smartphone datant de moins de 3 ans sera suffisant pour ces trois éléments.

Mais si vous voulez investir, voyons ces trois éléments en détail.

De quoi filmer

Il vous faudra un trépied (ou une manière créative de poser votre téléphone) et un smartphone.

Ici, inutile d'aller au-delà de la caméra d'un smartphone moyen,

car la plupart de vos élèves regarderont le cours sur leur téléphone, donc à une faible taille d'image.

Rares sont ceux qui suivent les cours visio sur leur télévision, et même pour eux, la qualité sera suffisante.

Pensez tout de même à faire en sorte de brancher votre téléphone ou de bien le charger avant votre séance.

Ce qui est réellement déterminant dans un cours, c'est surtout la qualité audio.

De quoi vous entendre

Généralement, si vous êtes proche de votre smartphone, la qualité sonore sera suffisante.

Mais, si en plus des cours de pranayamas, vous décidez de faire des cours de yoga, vous allez trop bouger et trop vous éloigner du téléphone pour que l'expérience soit idéale.

C'est ici qu'il devient intéressant d'investir dans des écouteurs Bluetooth comme les AirPods si vous aimez les produits Apple (pas besoin d'acheter les AirPods Pro), ou les Mifo si vous voulez utiliser la même chose que moi.

Mais tout écouteur Bluetooth qui vous permet d'entendre, de vous faire entendre clairement malgré les mouvements, et qui tient bien dans vos oreilles sera un bon choix.

De quoi voir les élèves



Si vous donnez des cours à une ou deux personnes, le téléphone sera une très bonne solution pour filmer, vous faire entendre, et voir les élèves.

Mais à partir de 3 élèves, et si vous comptez réellement aider beaucoup d'élèves en même temps, vous devriez envisager d'avoir un second écran comme : un ordinateur portable, un ordinateur fixe bien placé, ou une tablette.

L'idée est d'avoir un écran plus grand que celui du téléphone, placé à côté de vous pour voir tout le monde correctement, et ainsi aider/corriger les personnes qui en ont besoin.

Le Lieu

Quant au lieu, il faut un lieu où vous avez au moins quatre mètres de long pour placer votre caméra et votre tapis.

Inutile d'avoir une grande surface, ni même une décoration particulièrement poussée. Vos élèves cherchent simplement à vous voir clairement.

Pensez donc à la luminosité. Si vous faites vos visio en pleine journée, pensez à utiliser la lumière naturelle en faisant en sorte de vous mettre face à une fenêtre. Et si votre session dure plus d'un quart d'heure, pensez à anticiper les mouvements du soleil, et donc les changements de luminosité.

Si vous faites ça en soirée, essayez d'avoir un éclairage suffisant, et de ne pas avoir la lumière du plafond directement au-dessus de votre tête.

Et surtout, faites en sorte de faire votre cours dans un lieu où vous avez un accès internet fiable. N'hésitez pas à faire des tests avec un ami pour vérifier tous ces éléments.

Le Logiciel

Quel logiciel utiliser ?

Si vous voulez simplifier au maximum, utilisez le logiciel Zoom®. Pourquoi ? Car les prix sont abordables, et que la plupart des élèves faisant des cours en ligne commencent à en avoir l'habitude.

Cependant, la limite de personnes sur Zoom®, et la qualité de l'image en direct fait que ce n'est pas la meilleure solution. Si vous faites des cours de plus de 40 minutes, il faudra passer à la version payante.

Glip® est pour moi une meilleure solution. Non seulement c'est gratuit pour autant d'élèves que Zoom® (100), mais la qualité de l'image est supérieure, et les cours peuvent durer jusqu'à 24 heures. Qui plus est, contrairement à Zoom®, les gens n'ont pas besoin de télécharger une application. C'est entièrement en ligne.

Peu importe le logiciel que vous choisirez, l'important est d'en choisir un, se familiariser avec en testant avec un ami, pour pouvoir commencer vos cours le plus rapidement possible.

Accepter les paiements

Pour accepter les paiements, utilisez simplement ce que les gens utilisent le plus souvent dans votre pays : en Europe, les gens utilisent beaucoup PayPal®, aux États-Unis, ils utilisent aussi Venmo®.

Contentez-vous de créer un compte professionnel sur l'une de ces solutions, et acceptez tous vos paiements de cette manière.

N'essayez pas de compliquer les choses, utilisez simplement ce qui est simple pour vos élèves.

De même, n'essayez pas de tricher, ce n'est pas yogique. Donc si vous ne vouliez accepter que de l'espèce pour ne pas tout déclarer et ne pas payer d'impôts, oubliez.

Déjà, c'est malhonnête. Et qui plus est, si vous faites ça, vous ne grossirez jamais assez pour atteindre un revenu intéressant. De moins en moins de personnes acceptent de payer en espèces, donc acceptez ce que tout le monde utilise : la carte bancaire via PayPal ou autre.

Si vous ętes professeur de yoga, vous avez probablement une męthode bien spęcifique dans votre manięre d'enseigner, de vous dęplacer et de corriger les ęlęves. En ligne, les choses sont lęgęrement diffęrentes.

Voyons ensemble comment enseigner efficacement avec ęcran interposę, que vous donniez un cours de yoga, ou un simple cours de pranayama.

Les trois distances

En visio, il existe trois distances que nous allons utiliser :

1.  un mętre, pour que l'on ne voie que ce qui se trouve au-dessus de votre poitrine.
2.  deux mętres, pour que l'on voie ce qui se trouve au-dessus de votre taille.
3. Et  trois mętres, pour voir tout le tapis, et votre corps entier dans les postures.

Au dębut du cours,  la fin, et lorsque vous vous adressez aux gens, vous ne voulez pas ętre trop ęloignę.  l'inverse, vous voulez cręer un lien. C'est donc  la distance d'un mętre qu'il faut ętre.

Pour montrer un pranayama, une position particulięre des mains, ou un dętail des postures, placez-vous  la distance de deux mętres. L'idęe est de voir suffisamment de votre corps pour faire comprendre l'exercice, tout en n'ętant pas trop ęloignę.

Quant  la distance de trois mętres, il s'agira de l'utiliser lorsque vous faites la dęmonstration de postures de yoga, mais on ne l'utilisera jamais dans un cours purement pranayama.

On fera en sorte de l'utiliser le moins souvent possible, car elle est tręs impersonnelle. C'est gęnęralement cette distance qui est utilisęe en vidęo pręenregistręe sur YouTube®. Ne tombez pas dans ce pięge.

Les ętudiants cherchent ici des dęmonstrations et une expęrience personnelle. D'ailleurs, parlons un instant des dęmonstrations.

La dÉmonstration

Dans un cours de yoga classique, certains professeurs vont faire la totalitę du cours avec leurs ęlęves, et d'autres ne vont rien montrer, juste guider avec la voix. C'est un choix personnel du professeur.

En visio, le choix est moins légitime. Pour pallier le manque de proximité, vous ne pouvez vous permettre de passer votre temps à montrer les postures.

Autrement dit, vous devez un minimum de temps dans la troisième distance, et y être seulement lorsque c'est nécessaire.

Vous pouvez par exemple montrer une posture, et ensuite revenir plus proche de la caméra et corriger ou encourager vos élèves.

Vous aurez donc énormément de va-et-vient entre les distances lorsqu'il s'agit de faire une démonstration.

Et comme la proximité manque, essayez d'être beaucoup plus expressifs avec votre voix en la faisant varier de volume, de ton, de vitesse...

L'intervention des ÉLÈVES

Il est très important de laisser vos élèves intervenir et vous poser des questions.

Le comment dépend de vous.

- Peuvent-ils prendre la parole pendant le cours pour toute intervention et demande ?
- Peuvent-ils intervenir seulement pour une question, et utiliser le chat pour autre chose ?
- Ou doivent-ils systématiquement utiliser le chat que vous lirez à la fin du cours ?

Il n'y a pas de bonnes réponses. À vous de choisir, et de partager ces règles avant le début du cours.

crÉer un lien

Au début et à la fin des cours, prenez le temps de discuter avec vos élèves. Prenez le temps de créer des liens, de vous intéresser à eux en leur demandant comment ils vont, dans quelle ville ils vivent, quels sont leurs objectifs...

L'idée est de donner des cours pour aider les gens, mais surtout, l'idée est de créer une communauté autour d'un même but, ou d'une même passion.

Chapitre 12 — Obtenir vos premiers clients

Une idée reçue

La plus grosse idée reçue et limitante sur le métier de professeur de yoga est la suivante : si je suis compétent et que je fais transparaître ma personnalité, alors les gens viendront d'eux-mêmes.

C'est faux.

Les meilleurs professeurs que j'ai pu rencontrer dans ma vie ont suivi énormément de formations, ils ont une super personnalité, sont très bons, et pourtant, leurs cours tournent en moyenne à trois élèves.

Il faut arrêter avec cette idée que la promotion n'est pas yogique, et que le fait de rester soi-même devrait suffire.

Que ce soit par les asanas ou les pranayamas, nos responsabilités sont très grandes : on permet aux gens d'aller mieux, et de vivre comme ils le veulent.

C'est donc notre devoir de trouver un maximum de personnes prêtes à pratiquer nos cours de yoga. Voyons donc comment faire.

Trouver des clients potentiels

Les groupes facebook

Si vous avez un groupe Facebook, on va pouvoir l'utiliser. Si ce n'est pas le cas, vous devriez envisager d'en créer un.

Vous souvenez-vous de la spécialisation que vous avez choisie ? Eh bien ! elle va nous aider à trouver vos premiers clients.

Demandez-vous pour commencer, dans quels genres de groupes sont vos élèves idéals.

Si votre élève idéale est une femme au foyer qui a du mal à prendre du temps pour elle, rejoignez les groupes de mères, de parents d'élèves, ou tout autre groupe où elle est susceptible de passer du temps.

Une fois sur ce groupe, ne partagez pas vos services, et ne parlez pas de vos cours. L'idée va être de faire ça subtilement pour ne pas gêner les gens.

Si vous êtes sur un groupe pour jeune mère et que vous tombez sur une recette rapide, saine et délicieuse, partagez-là avec le groupe. Les gens vont laisser des commentaires, et votre publication va être visible de beaucoup de monde.

Or lorsque les gens voient que quelqu'un a posté quelque chose, ils ont tendance, en plus de cliquer sur le lien, à aller sur votre profil.

Or sur votre profil, ils trouveront ce que vous faites et votre email pour vous contacter dans votre biographie :

« Vous avez un emploi du temps chargé et pas de “temps pour vous” ? Je peux vous aider. Prendre soin de soi n'est pas égoïste, mais c'est essentiel pour être altruiste. Je recrute 3 nouveaux clients le mois prochain pour mon cours en ligne de “yoga pour les mamans”. Rejoignez-moi depuis chez vous en vidéo en direct.

Vous pratiquerez des pranayamas de relaxation profonde et quelques postures de yin yoga pour vous débarrasser du stress et retrouver la santé. Envoyez-moi un courriel et nous organiserons un cours de découverte gratuit de 30 minutes pour voir si mon approche vous convient : ali@chehat.com. »

À partir de là, plus vous participerez régulièrement à la vie des groupes Facebook, et plus vous recevrez d'email. Vous en apprendrez plus sur cette notion de cours découverte plus tard.

Les réseaux sociaux

Vous utilisez Facebook, Instagram, Snapchat®, ou même TikTok®, parfait. Utilisez ce que vous avez pour cette seconde technique.

Il vous suffit de poster le même message sur votre profil ou votre story.

Voici un autre exemple :

« [Session découverte gratuite de Respiration Yogique en ligne].

La respiration du yoga est un moyen sûr et rapide de soulager le stress, de stimuler la digestion, d'équilibrer votre énergie et d'améliorer votre sommeil.

Aucune expérience n'est nécessaire. J'adopte une approche très simple,

basée sur la science, qui est efficace pour tout le monde.

J'ai deux séances gratuites la semaine prochaine, envoyez-moi un courriel pour prendre rendez-vous ! »

Automatiquement, si des gens dans vos amis correspondent à votre élève idéal, ils vous contacteront.

L'idée est de poster ce message dans la description d'une image de yoga avec écrit en gros un message pour attirer l'attention comme : « GRATUIT ! Session découverte du yoga. » ou « GRATUIT ! Session découverte du pranayama. »

Là encore, vous verrez qu'au moins une ou deux personnes vous contacteront après l'avoir posté pour la première fois.

Pensez à poster ce message à un moment de la journée où il y a le plus de personnes connectées. Vous pouvez le voir directement sur le chat du site.

Si ce n'est pas le cas, en fin de matinée, ou ne début de soirée est généralement un bon moment.

Fidéliser nos clients

La session de départ

Une fois qu'une personne a témoigné son intérêt pour nos cours, il est tentant de faire une erreur que tout le monde fait : offrir ou faire payer un cours découverte et laisser la personne se faire son propre avis.

Tout le monde fait ça au yoga. Mais si vous regardez les autres professions et métiers qui sont là pour aider les gens, ils ajoutent une étape cruciale : un entretien.

Lorsque vous allez chez le kinésithérapeute, il ne se contente pas de regarder votre ordonnance pour ensuite vous dire de faire tel ou tel exercice.

Un bon kiné va à l'inverse vous poser d'autres questions. Il va s'intéresser à votre souffrance, déterminer en quoi elle vous handicape au quotidien, ce que vous avez déjà essayé pour y remédier, et cetera.

L'idée est de faire la même chose pour une personne qui veut commencer à faire vos cours de yoga. Donc avant de vendre des cours à une personne, il est de lui poser quelques questions pour lui montrer que son bien-être est important pour vous, mais également pour voir si

vos cours peuvent correspondre à ses conditions physiques et médicales.

Dans la partie précédente de ce livre, on n'a pu voir certaines conditions où les personnes ne devaient pas faire nos exercices de respirations sans être déjà suivies par un médecin (car leur condition est avant tout médicale).

Un bon exemple, certes extrême, serait celui de la personne qui a été diagnostiqué d'une tumeur, qui refuse de faire de la chimiothérapie, et préfère faire du yoga, car elle a lu des cas isolés de rémission à la suite de retraites de yoga.

À la suite d'un entretien, vous auriez pu comprendre les motivations de cette personne, et lui dire que vos cours ne sont pas faits pour ça, qu'aucune preuve ne montre que le yoga peut l'aider à guérir, et qu'elle ferait mieux de se rapprocher d'un médecin pour une solution alternative.

Un autre exemple. Si vous donnez des cours pour réduire les douleurs dorsales, et que vous prenez une personne en entretien, et que vous lui montrez que vos cours sont spécialement étudiés pour réduire les douleurs dorsales, vous avez fidélisé un client !

La session de départ est généralement séparée en trois étapes : les questions, le test ou la démonstration de base, et l'offre.

Les questions À POSER

Voici une liste de questions à poser :

1. Pourquoi êtes-vous intéressé par le yoga ?
2. Quels sports ou activités aviez-vous fait dans le passé ?
3. Quel est le plus gros problème de santé que vous essayez de régler, ou objectifs que vous essayez d'atteindre actuellement ?
4. Comment est votre emploi du temps en ce moment entre le travail et la famille ? Quand avez-vous du temps ?
5. Sur une échelle de 1 à 5, à quel point mangez-vous bien en ce moment ?
6. Sur une échelle de 1 à 5, à quel point êtes-vous stressé ces jours-ci ?
7. Est-ce que vous avez des amis ou de la famille qui ont les mêmes objectifs que vous ?

À ce stade, combattez la tentation de donner des solutions à la personne. Contentez-vous d'écouter et de demander plus d'informations. Et à la fin de cette série de questions, si vous pensez pouvoir aider la personne, dites-lui comment vos cours et ateliers vont pouvoir l'aider.

Dans le cas contraire, n'hésitez pas à être transparent et refuser des personnes si vos cours ne sont pas adaptés.

Le test ou la démonstration

Si la personne peut bénéficier de vos cours, vous pouvez passer à la deuxième étape.

Si vous donnez surtout des cours d'asanas, cette étape consiste simplement à montrer les postures de bases à la personne en faisant par exemple l'une des salutations au soleil. Ça ne devrait pas durer plus de dix minutes.

Si vous donnez essentiellement des cours de pranayamas, l'idée va être de faire passer le test de la pause contrôlée, le test de comptage de la respiration et le test du rythme de respiration.

N'hésitez pas, lorsque la personne vous contacte, à lui dire de se préparer pour les tests de respirations en choisissant un moment de la journée où elle n'aura pas le ventre plein, où elle n'aura pas fumé, et une majorité des éléments que nous avons vu dans le chapitre Tester votre élève.

Une fois le test et la démonstration terminés, vous pouvez passer à la dernière étape.

L'offre

C'est à ce moment-là que vous allez dire à la personne que vous pourrez l'aider sur telle ou telle chose, et que vous vendez votre cours par lot à tel prix.

L'idée est de ne jamais vendre vos cours à l'unité, de manière à rentabiliser tous les entretiens que vous ferez, à augmenter le panier moyen pour chaque élève et donc vivre de votre activité. Mais surtout, l'idée est ici de donner de vrais résultats à vos élèves. Et c'est très difficile d'aider une personne en seulement une session.

C'est donc important pour votre activité, mais également pour le progrès de vos clients.

Voici un exemple d'offre :

« Marie, si je me base sur vos objectifs, je suis convaincu que commencer avec un programme d'un mois vous sera très bénéfique. Le prix est de 159 €, et les cours ont lieu tous les jeudis à 19 h, et l'on va surtout se concentrer sur des pranayamas et quelques postures de yoga. Qu'en pensez-vous ? »

Et si la personne refuse de s'engager sur un mois et veut plutôt tester ou payer qu'une seule session ?

Il vous suffira de lui expliquer qu'un seul cours ne sera malheureusement pas suffisant pour voir les résultats attendus. Vous pouvez également ajouter le fait que vous comprenez si elle ne peut pas encore s'engager pour cette durée, mais c'est le minimum.

Ne transigez pas sur ça. Ne vendez pas vos cours à l'unité. Souvenez-vous, vous êtes un ou une spécialiste à présent. Vous n'êtes pas une commodité, mais une nécessité. Pas plus que les gens ne négocient avec les sessions de kiné avec leur docteur, ils ne devraient pas non plus négocier avec les spécialistes du yoga.

À ce stade, si vous vous êtes spécialisé sur un problème, 3 à 4 personnes sur 5 accepteront de payer pour un mois.

Trouver plus de clients

Demander des recommandations

Après votre premier mois, il vous sera facile d'obtenir plus de clients, en demandant simplement aux personnes que vous avez aidées le premier mois.

La plupart des gens pensent que le simple fait de faire du bon travail suffit pour que les élèves actuels parlent de leur travail.

Mais en réalité, les élèves ne savent pas trop si vous prenez plus d'élèves, s'ils peuvent vous recommander des gens, et d'autres choses encore.

Je me souviens de l'époque où je donnais encore des cours en studio, j'avais remarqué que mes élèves essayaient de parler de mes cours le moins possible à leurs amis. Et quand je leur ai demandé pourquoi, ils m'ont dit que comme les cours étaient vite remplis, ils avaient peur que le fait d'ajouter du monde aller rendre les réservations encore plus difficiles pour eux.

Sans leur demander d'en parler à leurs amis, je n'aurais jamais pu découvrir cette limitation qu'ils se mettaient. Donc demandez à vos élèves.

Pour ce faire, respectez quatre principes :

1. Ne demandez pas pendant le temps du cours. Toujours sur votre propre temps, donc à la fin du cours.
2. Complimentez la personne : « j'ai beaucoup aimé travailler avec vous, car vous êtes très assidue »
3. Justifiez votre demande en disant que vous recherchez deux nouveaux clients pour le mois prochain.
4. Demandez-lui si elle connaît quelqu'un qui est aussi assidu qu'elle (le compliment du départ), et qui serait intéressé par un cours découverte.

Concrètement, ça donnerait :

« Marie. Merci pour ce cours. J'aime beaucoup travailler avec toi, car tu es très assidue et attentive. Je cherche deux nouvelles personnes pour le mois prochain. Est-ce que tu connais quelqu'un d'aussi attentif que toi qui serait intéressé par un cours découverte ? »

La plupart des gens vous diront que oui ou qu'il faut qu'il vérifie, mais d'autres vous diront non. Aucun problème. Faites ça pour chaque élève lorsque vous en avez l'occasion.

Si vous faites des cours collectifs, vous pouvez envoyer un message à chaque personne après le cours, ou transformez ce message pour vous adresser directement au groupe.

Si vous faites des cours individuels, n'hésitez pas à demander directement après un cours avant de couper la visio.

Demander de l'aide

De la même manière, n'hésitez pas à utiliser vos relations sociales. Demandez à vos amis, votre famille, les membres des clubs ou associations que vous fréquentez, et toutes autres relations de vous aider.

Dites simplement ce que vous faites, quel problème vous résolvez, et demandez aux gens s'ils connaissent quelqu'un qui souffre de ce problème.

Les gens seront ravis de vous aider, mais seulement si vous leur demandez. J'aime rendre service, vous aimez rendre service, tout le monde aime se sentir utile à quelqu'un d'autre.

Donc, n'hésitez pas à demander.

Chapitre 13 — Les prix

Vous vous souvenez quand je vous ai dit qu'un yogi certifié RYS, et plus largement un yogi spécialisé gagnent beaucoup plus qu'un yogi généraliste ?

Eh bien, voyons ça de plus près en déterminant les prix que vous pouvez demander. Mais avant, parlons de la stratégie globale derrière vos prix.

La stratégie

Païement en avance

La plus grosse erreur que les yogis font, tout comme certains autres professionnels d'ailleurs, c'est le fait de laisser les élèves ou clients payer après le service, ou juste avant.

Il est important de toujours faire payer un élève bien avant la réservation, bien avant le cours ou l'atelier.

Cela s'explique par le fait que, comme l'avait montré le psychologue Kiesler en 1971, le prix est un biais d'engagement. Donc si les gens paient pour un soin, ils prendront ce soin beaucoup plus au sérieux.

Cela vous permettra d'éviter les réservations où l'élève ne vient pas. Et ça aidera l'élève à prendre son cours au sérieux.

ReMboursements

De la même manière, si un élève veut être remboursé parce qu'il ne veut plus suivre votre cours, ou parce qu'il a raté un cours, il est important de refuser.

Si vous avez un site (ce qui n'est pas nécessaire), pensez à l'inclure dans vos conditions générales de vente.

La raison est la même que la précédente : il est important que les élèves s'engagent réellement, pour qu'ils ne perdent pas leur temps et le vôtre.

Vente À l'unité

C'est aussi pour cette raison que vous devrez refuser de vendre

vos cours à l'unité. Aucun élève ne peut avoir les bénéfices qu'il recherche en un seul cours.

Il est donc important pour eux qu'ils achètent vos cours par mois (4 cours à la fois par exemple).

Certains de ces points ne vous paraîtront pas très yogiques, mais c'est juste une manière de voir les choses.

Si vous décidez d'acheter une fourchette, et que vous remarquez qu'elles sont vendues par lot, vous ne vous indignez pas, vous trouvez ça normal. C'est pareil pour vos cours.

RÉductions

Et pour terminer, si un élève vous demande une réduction, refusez. Votre service coûte un certain prix, et il coûte ce prix pour tout le monde. Personne ne négocie chez le docteur, car tout le monde connaît la valeur du docteur. C'est pareil pour vous : vous êtes un spécialiste.

Si vos prix ne correspondent pas à une personne, pas de problème. Invitez-la simplement à rejoindre des cours de yoga généralistes.

La seule réduction que nous allons offrir est aux personnes qui décident de prendre plusieurs mois d'un coup. Voyons ça en déterminant vos prix.

Les prix

Avant de déterminer vos prix, il est important de savoir dans quelle ville seront présents la majorité de vos élèves :

1. Une ville riche avec haut niveau de vie comme New York, Londres, ou Paris ?
2. Une ville avec un niveau de vie moyen comme Louisville, York, ou Bordeaux ?
3. Ou une ville plus modeste comme McKee, Avebury, ou Agen ?

Catégorie 3

Si votre ville est dans la catégorie 3, alors voici les prix que je

vous conseille de pratiquer :

- Cours à l'unité : 50 € (vous indiquez le prix à l'unité comme référence, mais vous ne le vendez pas).
- Un mois (4 cours) : 159 € (-20 % de réduction).
- Deux mois (8 cours) : 299 € (-25 %).
- Trois mois (12 cours) : 419 € (-30 %).

Vous remarquerez la logique dans la réduction. Plus les gens prennent des cours, et plus la réduction est grande, avec des pourcentages qui font sens.

Remarquez également la terminaison des prix. On pourrait penser que ce n'est pas yogique, que ça ne fonctionne pas, que c'est prendre les élèves pour des idiots, mais ce n'est pas le cas.

La raison pour laquelle toutes les marques pratiquent ce genre de prix, c'est parce que ça fonctionne. Les gens sont plus convaincus par ce genre de prix. Et si une méthode nous permet de convaincre plus de personnes, on se doit, pour leur bien, d'utiliser cette méthode.

Catégorie 2

Si votre ville se situe dans une zone de richesse moyenne, vous pouvez augmenter un peu plus vos prix.

- Cours à l'unité : 75 €.
- Un mois (4 cours) : 239 € (-20 %).
- Deux mois (8 cours) : 449 € (-25 %).
- Trois mois (12 cours) : 629 € (-30 %).

Catégorie 1

De la même manière, si vos étudiants habitent principalement dans une ville riche, vous pouvez monter votre prix jusqu'à 95 € l'unité.

- Cours à l'unité : 95 €.
- Un mois (4 cours) : 299 € (-20 %).
- Deux mois (8 cours) : 569 € (-25 %).
- Trois mois (12 cours) : 799 € (-30 %).

Choisissez une liste de prix parmi ces trois propositions, modifiez au besoin, sans vous dévaluer. Mais surtout, apprenez vos prix par cœur, et assumez-les.

Si une personne trouve que c'est trop cher, c'est que ce n'est pas la bonne personne pour vos cours. Assumez votre valeur, et proposez vos services aux personnes qui en voient l'utilité.

Comment faire pour mieux vendre ?

Apprendre vos prix par cœur, et utiliser des prix psychologiques se terminant par 9 ou même 7 n'est que le minimum que vous pouvez faire.

Surtout, lorsque vous vendez vos cours lors d'un cours découverte, ne vendez pas un nombre de cours. Vendez plutôt une solution.

Au lieu de dire «4 cours de pranayamas», dites «un mois de programme de réduction du stress». Parlez du problème, énoncez la solution, et donnez le prix.

Et comme vous avez plusieurs packs, n'hésitez pas à aider les élèves à choisir en leur disant ce que prennent les autres élèves pour commencer : «ce que les gens font généralement, c'est qu'ils prennent un mois pour commencer.»

Conclusion

Dans ce livre, vous avez appris les mécanismes anatomiques et chimiques de la respiration, ainsi que les problèmes les plus courants, et comment les détecter.

Nous avons également vu comment une poignée d'exercices de respiration peut suffire pour traiter ou soulager de nombreux problèmes physiques et mentaux, mais également améliorer ses performances cognitives et sportives.

Vous avez également appris comment donner des cours de pranayamas en ligne et en personne, à combien les facturer, et comment trouver des élèves à qui les vendre.

A présent, vous avez tout ce dont vous avez besoin pour impacter positivement la vie de nombreuses personnes. Le temps de l'apprentissage touche à sa fin.

Il est à présent temps d'agir, de trouver vos élèves, et faire une réellement différence dans leur vie, en leur permettant de commencer à vivre pleinement, peut-être, pour certains, pour la première fois.

A handwritten signature in black ink, reading 'Ali Chahat' in a cursive script.

Merci d'avoir partagé ce bel apprentissage avec moi. Ce fut un grand honneur, et vous méritez tout mon respect. N'hésitez pas à me contacter pour plus d'aide.

**Annexe —
Récapitulatif
des 8 principaux Pranayamas
Scientifiques**

S A M A
V R I T T I



Sama

Vritti

Sama Vritti en sanskrit, ou respiration équilibrée en français.

Comment faire ?

Elle consiste à inspirer pendant 4 s, et sans la moindre pause, expirer pendant 4 s. L'idée est de répéter l'opération au moins 10 min.

Comment modifier ?

Pour certaines personnes, 4 s sera une durée trop longue, alors que pour d'autres, ça sera trop court. N'hésitez pas à adapter la durée à la personne du moment qu'elle se situe entre 3 et 5 s. L'important ici est que l'inspiration dure autant de temps que l'expiration, et qu'il n'y a pas de pause.

*Syndrome hyperventilation,
fatigue, insomnie, & attaques de*

A utiliser pour

U J J A Y I



Ujjayi

Ce pranayama s'appelle Ujjayi en sanskrit, ou la respiration de l'océan en français.

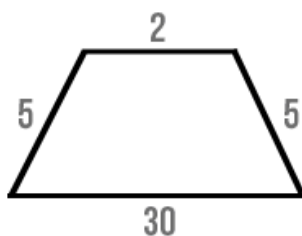
Comment faire ?

Pour le réaliser, ouvrez la bouche et faites comme si vous souffliez sur un miroir pour faire de la buée. Au milieu de l'expiration, fermez la bouche. Le son que vous allez ressentir au fond de la gorge est la respiration Ujjayi que vous devez entendre pendant l'inspiration et l'expiration.

Tout en respirant par le nez de manière à entendre ce son qui ressemble à celui de l'océan, inspirez pendant 4 secondes, et expirez tout de suite après pendant 4 secondes. Vous pouvez respirer ainsi pendant 10 minutes.

Digestion & stress
À utiliser pour

N I C O T I N E



Boîte

complexe

Ce pranayama n'a pas vraiment de nom, car il n'est pas ancestral. On l'appellera la respiration de la boîte complexe.

Comment faire ?

Ce pranayama est pour les personnes qui essaient d'arrêter de fumer. Il est réalisé une ou deux minutes toutes les demi-heures, pour réduire significativement les symptômes et l'envie de fumer.

Ce pranayama consiste à inspirer profondément pendant 5 secondes, retenir sa respiration pendant 2 secondes, puis expirer pendant 5 secondes, et respirer normalement pendant 30 secondes avant de recommencer 4 fois. Ce pranayama est réalisé toutes les demi-heures ou chaque fois que la personne ressent l'envie de fumer.

À *Arrêter de fumer*
utiliser pour



Comment faire ?

Commencez par expirer avec force en réduisant le volume de la cage thoracique en premier, puis en rentrant le ventre. Ensuite, inspirez avec force en augmentant le volume de votre ventre puis de votre cage thoracique.

Cet enchaînement est rapide, et l'inspiration et l'expiration ont toutes deux la même durée : vous pouvez compter dans votre tête jusqu'à 3 pour la mesurer et faire en sorte qu'elle soit relativement lente. Faites 10 à 60 cycles en fonction de ce qui est possible pour vous, et de la longueur de vos inspirations/expirations : plus la durée est courte, et plus vous ferez de cycles, et inversement.

À la fin du dernier cycle, prenez une grande inspiration, et retenez votre respiration le plus longtemps possible. Ensuite, respirez normalement pour vous reposer le temps nécessaire à vos besoins. Il s'agira ensuite de répéter l'opération, une ou deux fois de plus.

Asthme, anxiété & se réchauffer
A utiliser pour

**DHEERGA
SWASAM**



Swasam

Dheerga

Dheerga Swasam en sanskrit, est aussi appelé respiration lente en français.

Comment faire ?

Pour ce faire, respirez par le nez, en comptant la durée de vos inspirations et expirations de manière à ce qu'elles soient égales à 5 secondes. Respirez ainsi pendant 20 minutes.

Lorsque vous inspirez, remplissez le ventre, les côtes inférieures, puis la partie supérieure de la poitrine. Une fois que votre poitrine est complètement remplie, inspirez un peu plus jusqu'à la clavicule. Une fois que vous avez inspiré au maximum de votre capacité, commencez à expirer par le haut de la poitrine, puis descendez pour détendre les côtes inférieures et enfin le ventre.

Insomnie
À utiliser pour

THEE
MOOCHU



Moochu

Thee

Thee Moochu, ou la respiration du feu en français.

Comment faire ?

Pour commencer l'exercice, expirez à moitié pour que vos poumons soient à moitié remplis.

À ce stade, vous pouvez commencer à inspirer et à expirer rapidement par courtes, mais puissantes inspirations et expirations. Vous pourrez continuer ainsi au rythme de 2 respirations par seconde, pendant 1 minute.

Prenez ensuite une pause de 2 minutes avant de recommencer une seconde fois.

Améliorer la mémoire de travail
auditive, les traitements neuronaux

Utiliser pour

SURYA
NADI



Nadi

Surya

Surya Nadi en sanskrit, ou la respiration par la narine droite en français.

Comment faire ?

Pour réaliser Surya Nadi, fermez la narine gauche en utilisant le pouce, et expirez complètement. Puis commencez à inspirer de bas en haut, en augmentant le volume de l'abdomen, des côtes inférieures, puis de la poitrine. Une fois que vous pensez être complètement rempli, commencez à expirer en vidant la poitrine en premier.

Toutes les inspirations et expirations se font par la narine droite. Il n'y a pas de changement de doigts ou de narines dans cet exercice.

Potentiellement augmenter la
motivation et unifier les émotions

A utiliser pour

CHANDRA NADI



Nadi

Chandra

Le pranayama Chandra Nadi, ou la respiration par la narine gauche.

Comment faire ?

Ici, toutes les inspirations et expirations se font par la narine gauche. Pour ce faire, fermez la narine droite en utilisant le pouce, et expirez complètement.

Puis commencez à inspirer de bas en haut, en augmentant le volume de l'abdomen, des côtes inférieures, puis de la poitrine. Une fois que vous pensez être complètement rempli, commencez à expirer à suivant le chemin inverse.

*Raisonnement spatial, attention &
inhibition de mauvaises réponses*

A utiliser pour